• Sujarwadi • Dwi Sarjiyanto

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas VII SMP/MTs



VII

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

• Sujarwadi • Dwi Sarjiyanto
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VII SMP/MTs

• Sujarwadi • Dwi Sarjiyanto

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas VII SMP/MTs



VII

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi Undang-undang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas VII SMP/MTs

Disusun oleh:
► Sujarwadi
► Dwi Sarjiyanto
Editor:
► Fitriani Lestari H.
► Retno Hastuti
Ilustrator:
► D. Wisnu Kinardi
► Dewi Isnaeni
Desainer kover:
► R. Prastyanto
Ukuran Buku :
17,6 x 25 cm

613.707
SUJ SUJARWADI
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMP/MTs/Sujarwadi, Dwi Sarjiyanto; editor, Fitriani Lestari H., Retno Susanti; ilustrator, D. Wisnu Kinardi, Dewi Isnaeni.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 194 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 188
Indeks
ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-216-4 (jil. 1b)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Dwi Sarjiyanto III. Fitriani Lestari H. IV. Retno Susanti
V. D. Wisnu Kinardi VI. Dewi Isnaeni

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari Penerbit PT Intan Pariwara

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2010

Diperbanyak oleh

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Jasmani yang Sehat dan Manusia Bermutu

Aktivitas belajar menuntut tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani yang prima. Tanpa kesegaran dan kebugaran tersebut, aktivitasmu akan menjadi lembek, kurang bersemangat, bahkan menjadi lesu dan loyo. Mungkin inilah mengapa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dikatakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Ingat, sebuah pepatah Romawi kuno mengatakan "dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat" (*men sana in corporesano*).

Harus diakui dalam aktivitas belajar kamu harus mempersiapkan dan menyusun tenaga seoptimal mungkin. Kegiatan belajar memang lebih cenderung sebagai aktivitas otak. Padahal, aktivitas otak itu justru lebih cepat dan banyak menguras tenaga. Nah, sekali lagi, dari sinilah kamu dituntut untuk meningkatkan kesegaran serta kebugaran jasmani sebagai pengimbang aktivitas-aktivitas belajarmu. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani yang lebih baik akan memiliki kemampuan lebih pula dalam menyelesaikan tugas-tugas belajarnya.

Bagaimana upaya yang kamu tempuh untuk meningkatkan kesegaran serta kebugaran jasmanimu? Jawaban atas pertanyaan ini akan mengantarkanmu pada pentingnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi pendidikan secara keseluruhan. Bahwa melalui mata pelajaran ini kamu akan dilatih berbagai aktivitas jasmani yang bermanfaat, terarah, juga sesuai kaidah. Inilah yang mendasari tujuan penulisan buku ini.

Adapun tujuan penulisan buku ini adalah melibatkanmu secara langsung dengan berbagai aktivitas fisik seperti permainan, gerak dasar olahraga, aktivitas senam, aktivitas di air, pengenalan terhadap lingkungan alam, juga budaya hidup sehat. Semuanya dikemas dengan tetap mengembangkan nilai sportivitas, kejujuran, kedisiplinan, kerja sama, percaya diri, dan demokratis. Dengan demikian, selain bugar dan sehat, kamu juga selalu memiliki sikap yang positif.

Akhirnya, tidak ada gading yang tidak retak. Kami telah berusaha sepenuh hati dalam melakukan penyusun buku ini. Akan tetapi, mungkin saja masih ada beberapa kekurangan di sana sini. Dengan segala kerendahan hati, kami sangat mengharapkan berbagai masukan baik itu saran maupun kritik. Mudah-mudahan buku ini memberi banyak manfaat.

Klaten, Januari 2009
Penulis

Tentang Buku Ini

Buku ini akan mengajakmu belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan menyenangkan. Tubuhmu pun akan menjadi sehat dan kuat. Buku ini terdiri atas 19 bab. Selain gambar ada beberapa bagian menarik. Bagian ini memudahkanmu mempelajarinya. Yuk, kenali bagian-bagiannya.

Pembangkit Motivasi
Bagian ini menggambarkan hal yang akan kamu pelajari dan uraian tentang apa yang kamu capai setelah mempelajari bab ini.



Peta Konsep

Bagian ini menggambarkan konsep-konsep dasar atau inti serta pertautan konsep yang ada dalam materi pembelajaran. Dengan begitu, kamu memiliki pola pembelajaran yang terstruktur. Hal ini memudahkanmu memahami materi pembelajaran.



Kata Kunci

Bagian ini berisi kata kunci.
Kata kunci tentang apa dipelajari dalam setiap babnya.



Ayo, Lakukan!

Bagian ini mengajakmu berlatih. Agar keterampilan motorikmu berkembang.



Pojok Info

Di sini kamu akan mendapat tambahan pengetahuan. Simaklah isinya agar pengetahuanmu bertambah.





Rangkuman

Di bagian ini terdapat materi ringkas tiap bab. Untuk memudahkanmu mengingat kembali materi yang telah dipelajari dalam tiap bab.



Latihan

Bagian ini berisi soal-soal materi tiap bab. Kerjakanlah soal-soal ini untuk mengukur kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorikmu.

Latihan Ulangan Semester

Bagian ini mengajakmu berlatih soal untuk persiapan ulangan semester.





Latihan Ulangan Kenaikan Kelas

Untuk persiapan latihan ulangan kenaikan kelas kamu bisa berlatih soal pada bagian ini.

Glosarium

Kamu dapat menemukan arti kata atau istilah yang sulit pada bagian ini.



Indeks



Untuk menemukan kembali istilah penting secara cepat, kamu bisa membaca bagian ini.

Lampiran

Bagian ini terdapat kumpulan bahan yang memuat informasi atau bahan pendukung pembelajaran. Dengan begitu, kamu mendapatkan tambahan pengetahuan.



Daftar Isi

Kata Sambutan iii
Tentang Buku Ini v
Daftar Isi vii
Bab I Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Besar 1 ... 1
Bab II Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Kecil 1 17
Bab III Aktivitas Permainan dan Olahraga: Atletik 1 33
Bab IV Aktivitas Permainan dan Olahraga: Bela Diri Pencak Silat 1 43
Bab V Aktivitas Pengembangan: Kebugaran Jasmani 1 51
Bab VI Aktivitas Uji Diri: Senam Lantai 1 57
Bab VII Aktivitas Ritmik: Senam Irama 1 65
Bab VIII Aktivitas Akuatik: Renang Gaya Dada 75
Bab IX Pendidikan Luar Kelas: Perkemahan dan Dasar-Dasar Penyelamatan 85
Bab X Pendidikan Kesehatan: Budaya Hidup Sehat 1 97
Latihan Ulangan Semester 103
Bab XI Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Besar 2 ... 105
Bab XII Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Kecil 2 115
Bab XIII Aktivitas Permainan dan Olahraga: Atletik 2 125
Bab XIV Aktivitas Permainan dan Olahraga: Bela Diri Pencak Silat 2 135
Bab XV Aktivitas Pengembangan: Kebugaran Jasmani 2 143
Bab XVI Aktivitas Uji Diri: Senam Lantai 2 153
Bab XVII Aktivitas Ritmik: Senam Irama 2 159
Bab XVIII Aktivitas Akuatik: Renang Gaya Bebas 167
Bab XIX Pendidikan Kesehatan: Budaya Hidup Sehat 2 175
Latihan Ujian Akhir Sekolah 185
Daftar Pustaka 188
Glosarium 189
Indeks 191
Lampiran 193

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Bab I Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Besar 1

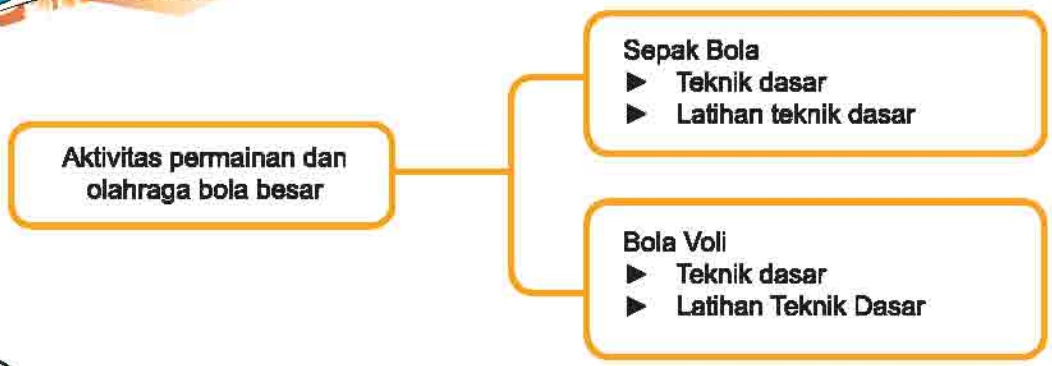


Sumber: *www.flickr.com*, diunduh tanggal 11 Juni 2009

Pernahkan kamu bermain sepak bola dan bola voli? Permainan olahraga sepak bola dan bola voli sangat bagus untuk mendukung kebugaran serta daya tahan tubuh. Maklum, permainan-permainan olahraga tersebut memang menuntut aktivitas sekaligus kekuatan fisik yang prima. Tentu saja keandalan dalam menguasai berbagai teknik dasar permainan adalah sebagai nilai tambah tersendiri. Banyak di antara mereka mengorbit menjadi bintang-bintang pada tiap-tiap jenis olahraga itu. Mereka dikenal luas oleh masyarakat.

Apakah kamu punya cita-cita menjadi pemain profesional dalam olaraga tersebut atau salah satu dari keduanya? Untuk semua itu kiranya kamu perlu tahu banyak serta menguasai teknik-taknik dasar permainan masing-masing olahraga itu. Apa dan bagaimana gerangan permainan sepak bola dan bola voli itu sebenarnya? Seperti apa teknik-teknik dasar permainannya? Ayo, kita pelajari bersama pada bab ini.

Peta Konsep



Kata Kunci

Sepak bola, bola voli, menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, *passing*, service bawah, smash tanpa awalan, dan bendungan (block).

A. Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan beregu dan masing-masing regu berjumlah 11 orang pemain. Wujud permainannya adalah menendang bola kian kemari yang diperebutkan dengan lawan dengan tujuan mendapatkan nilai. Nilai itu sendiri diperoleh dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Bersama itu mereka juga menjaga gawang supaya tidak kemasukan bola dari pihak lawan.

Dalam permainan yang sebenarnya sepak bola dilakukan di lapangan berbentuk empat persegi panjang. Bola yang digunakan dalam permainan tersebut juga punya ukuran tertentu. Tentang lapangan dan bola yang dimaksud, ketentuannya sebagai berikut.

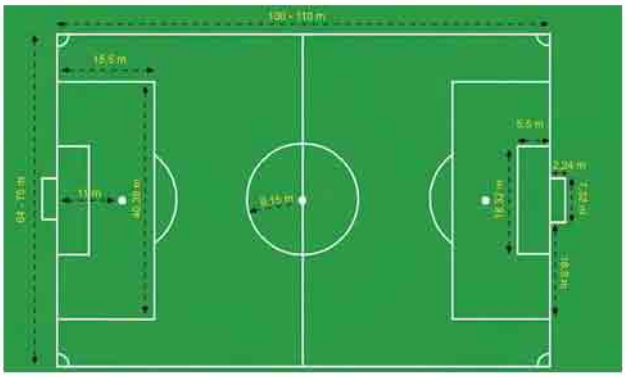
Lapangan dan Gawang

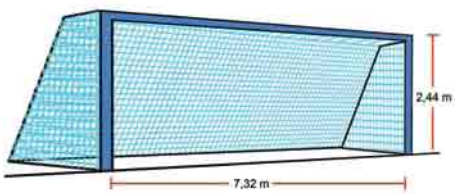
Panjang garis samping: 100–110 m.
Lebar: 64–75 m.
Jari-jari lingkaran tengah: 9,15 m.
Daerah gawang: 18,32x5,5 m.
Daerah hukuman (*Penalty area*): 40,39x15,5 m.
Jarak titik tendang hukuman pinalti dari garis gawang: 11 m.
Tinggi gawang: 2,44 m.
Lebar gawang: 7,32 m.
Diameter tiang dan palang gawang: 12 m.

Ketentuan Bola

- Bola terbuat dari kulit atau sejenisnya berbentuk bundar.
- Bentuk bola: bulat
- Berat: 396–453 gr.
- Keliling lingkaran: 68–71 cm.
- Tekanan udara: 0,60–0,70 atmosfer.

Dikutip dari: *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*, Subardi dan Andri Setyawan, Intan Pariwara, 2007







Sumber: *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*

Gambar 1.1 Lapangan bola, gawang, dan bola dengan berbagai ketentuan ukurannya

1. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Di antara teknik dasar permainan sepak bola adalah a) menendang bola, b) menahan, dan c) menggiring bola. Bermula dari teknik dasar tersebut permainan sepak bola jadi permainan yang seru dan kadang sengit.

a. Teknik Dasar Menendang Bola

Maksud menendang bola adalah mengayunkan kaki mengenai bola untuk mengarahkannya pada sasaran tertentu. Sasaran yang dimaksud bisa berupa teman, bisa juga gawang lawan. Bagaimana tekniknya?

Teknik dasar menendang bola dibedakan sebagai berikut.

1) Menendang Bola dengan Kaki Dalam

Cara melakukan sebagai berikut.

a) Berdiri, kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola.
b) Pandangan mata ke arah bola.
c) Lutut ditekuk sedikit dan kaki penendang ditarik ke belakang.
d) Pergelangan pada kaki penendang diputar keluar dan dikunci, lalu ayunkan ke arah bola.
e) Perkenaan tendangan adalah pada bagian tengah bola dan kaki yang mengenai adalah bagian tengah dari kaki dalam.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.2 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

2) *Menendang Bola dengan Kaki Luar*

Cara melakukan sebagai berikut.

a) Berdiri dan kaki tumpu diletakkan sejajar atau sedikit di belakang bola.
b) Sikap kedua lengan di samping badan merenggang.
c) Pergelangan kaki penendang diputar ke dalam dan ditahan.
d) Tarik kaki ke belakang dan siap menendang bola.
e) Perkenaan tendangan tepat di tengah-tengah bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.3 Menendang bola dengan kaki bagian luar

3) *Menendang Bola dengan Punggung Kaki*

Teknik ini disebut sebagai tendangan kura-kura. Cara melakukan sebagai berikut.

a) Berdiri dan letakkan kaki tumpu di samping belakang bola.
b) Kedua lengan di samping badan dan agak merentang.
c) Pandangan berpusat pada bola.
d) Pergelangan kaki penendang ditekuk ke bawah dan ditahan.
e) Tarik kaki ke belakang dan ayunkan ke arah bola.
f) Perkenaan tendangan tepat pada tengah-tengah bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.4 Menendang bola dengan punggung kaki

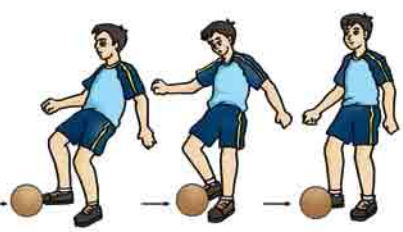
b. Teknik Dasar Menghentikan Bola

Dalam suatu laga sepak bola, kadang seorang pemain mendapatkan umpan ataupun bola liar. Bola tersebut harus dihentikan/ditahan. Tujuannya tidak lain supaya bola tersebut tidak jatuh ke pihak lawan.

Bagaimana teknik-teknik menahan/menghentikan bola? Berikut ini teknik-teknik tersebut.

1) *Menghentikan Bola dengan Kaki Dalam*

a) Bersiap dan menghadap arah datangnya bola.
b) Putar kaki yang hendak digunakan untuk menahan bola ke arah luar dan ditahan.
c) Sambut datangnya bola dengan kaki.
d) Tarik kaki itu kembali ke belakang mengikuti gerakan bola saat mengenai kaki bagian dalam hingga bola berhenti di depan badan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.5 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

2) *Menghentikan Bola dengan Telapak Kaki*
Cara melakukan sebagai berikut.
a) Bersiap dan menghadap arah datangnya bola.
b) Badan sedikit condong ke depan, kedua lengan di samping badan.
c) Sambut datangnya bola dengan telapak kaki yang menghadap ke depan, pergelangan kaki ditahan dan tumit menghadap ke bawah.
d) Posisi bola terkurung antara tanah dan telapak kaki. Tumpuan berat bada pada kaki lain.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.6 Menghentikan bola dengan telapak kaki

3) *Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki*
Cara melakukan sebagai berikut.
a) Sikap siap dan menghadap ke arah datangnya bola.
b) Tarik pergelangan kaki ke bawah dan ditahan.
c) Sambut datangnya bola dengan kaki itu, lutut sedikit tertekuk.
d) Tarik kembali kaki ke belakang mengikuti gerakan bola saat bola itu mengenai punggung kaki bagian dalam hingga bola berhenti di depan badan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.7 Menghentikan bola dengan punggung kaki

c. Teknik Dasar Menggiring Bola

Selain ditendang dan ditahan atau dihentikan, bola juga digiring (*dribbling*). Teknik yang biasa digunakan dalam menggiring bola, di antaranya adalah: 1) menggiring dengan punggung kaki (*in step of foot*), 2) menggiring dengan kaki bagian dalam, dan 3) menggiring dengan kaki bagian luar.

1) *Menggiring Bola dengan Punggung Kaki*
Cara melakukan sebagai berikut.
a) Sikap Kaki
- Kaki yang hendak digunakan menggiring di depan dan waktu mendorong bola pergelangan kaki sedikit dikunci mengarah ke bawah.
- Lutut kaki depan ditekuk dan kaki belakang sebagai penumpu berat badan.

b) Sikap badan tegap dan relaks
c) Sikap tangan di samping badan (untuk menjaga keseimbangan)
d) Gerakan
- Kaki depan mendorong bola ke arah depan diikuti kaki belakang.
- Bola tidak terlalu jauh dari badan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.8 Menggiring dengan punggung kaki

2) *Menggiring Bola dengan Kaki Dalam*

Prinsipnya mirip dengan teknik menggiring bola dengan punggung kaki. Perbedaannya terletak pada saat mendorong bola saja. Dalam teknik ini, bola agak dikunci dengan kaki bagian dalam.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.9 Menggiring dengan kaki dalam

3) *Menggiring Bola dengan Kaki Luar*

Prinsipnya juga mirip seperti teknik menendang dengan punggung kaki. Perbedaannya, pergelangan kaki pendorong sedikit diputar serta dikunci serong ke arah dalam.



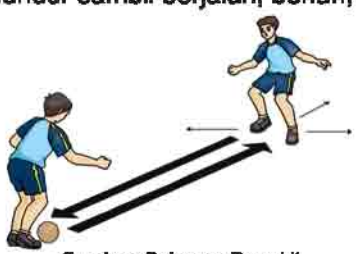
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.10 Menggiring dengan kaki luar

2. Latihan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Berikut adalah beberapa latihan pembelajaran teknik dasar permainan sepak bola.

a. Latihan Teknik Menendang dan Menghentikan Bola

1) *Latihan Menendang dan Menahan Bola Berpasangan*
Mula-mula latihan ini dilakukan di tempat, lalu dapat dilanjutkan dengan gerak maju mundur sambil berjalan, berlari, dan menyamping.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.11 Menendang dan menghentikan bola berpasangan

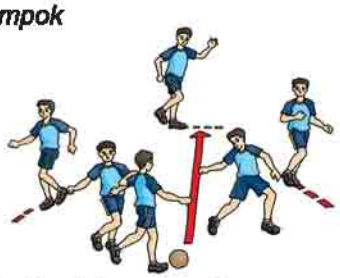
2) *Latihan Menendang dan Menahan Bola Tiga Orang*
Satu orang bisa ditempatkan di tengah-tengah dalam latihan ini. Dua orang lainnya melakukan operan-operan sambil bergerak menyamping ke kanan dan ke kiri. Bisa juga dilakukan dengan saling berputar dalam formasi segitiga.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.12 Menendang dan menghentikan bola dilakukan tiga orang

3) *Latihan Menendang dan Menahan Bola Secara Kelompok*

Satu kelompok bisa beranggotakan 3–6 pemain. Dua orang dijadikan sebagai penghalang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.13 Menendang dan menghentikan bola

b. Bentuk Latihan Teknik Menggiring Bola

1) *Berlari bersama sambil menggiring bola*

Latihan ini bisa dilakukan di lapangan terbuka.

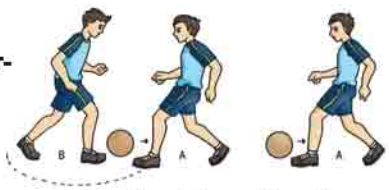


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.14 Menggiring bola lima anak

2) *Menggiring bola berpasangan dengan teman*

Latihan ini bisa dilakukan dengan cara saling berhadapan dan jaraknya kira-kira 6 m.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.15 Menggiring bola berpasangan

3) *Menggiring bola dengan Cara Mengikuti Teman di Depannya*

Latihan ini bisa dilakukan secara berpasangan, satu pasang anak 1 bola. Salah satu anak dari pasangan lari, diikuti teman pasangannya sambil menggiring bola. Lakukan hal tersebut secara bergantian antarteman pasangan latihan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.16 Menggiring dan mengikuti gerakan pemain lain

4) *Menggiring Bola Melewati Rintangan*

Latihan ini bisa dilakukan dengan cara menggiring bola melewati bendera-bendera kecil yang sebelumnya telah dipasang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.17 Lomba menggiring bola secara zig-zag

5) Menggiring Bola Menghindari Sentuhan Teman

Latihan ini bisa dilakukan oleh beberapa anak. Masing-masing anak satu bola. Sesudah beberapa anak menggiring bola di lapangan, seorang anak mengejar dan menyentuh mereka. Bila semua penggiring bola sudah tersentuh permainan berhenti. Lakukan hal tersebut beberapa kali hingga tiap anak bisa menyentuh dan disentuh.



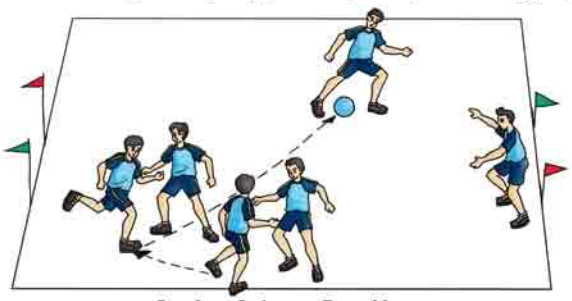
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.18 Latihan menggiring bola mengindari sentuhan teman

Ayo, Lakukan!

Bermain Sepak Bola Sederhana

Lakukan permainan sepak bola sederhana dengan langkah berikut.

1. Jumlah pemain 6 orang (tiap regu 3 pemain).
2. Pada garis lapangan dipasang dua gawang dengan ukuan kira-kira 2 m.
3. Setiap tim berlomba memasukkan bola ke gawang lawan.
4. Tim yang sedang diserang bermain dengan dua orang (1 pemain menjadi penjaga gawang secara otomatis).
5. Lakukan permainan ini selama 5–10 menit.
6. Tim yang dianggap menang adalah yang dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya. Lakukan permainan ini dengan disiplin, gembira, dan penuh tanggung jawab.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

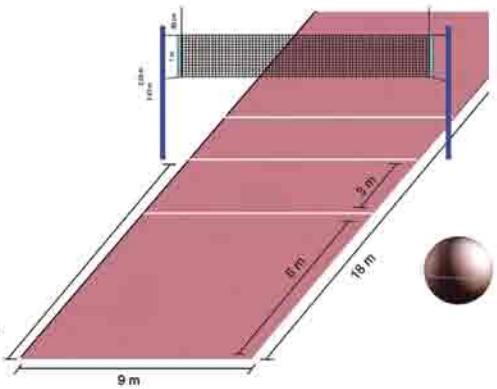
Pojok Info

Permainan sepak bola masuk ke ranah Indonesia bersama dengan kedatangan penjajah Belanda. Seorang tokoh yang mengabdikan dirinya sebagai pembina sepak bola di tanah air, yaitu Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Beliau pula yang menjadi ketua organisasi PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) yang berdiri tanggal 19 April 1930.

B. Permainan Bola Voli

Dalam permainan yang sebenarnya, bola voli dilakukan di lapangan berbentuk empat persegi panjang serta beberapa perlengkapan. Berikut adalah ketentuan lapangan dan perlengkapan dalam permainan bola voli.

Lapangan:
Panjang lapangan: 18 m
Lebar lapangan: 9 m.
Lebar garis serang: 3 m
Net dan tiang
Tinggi net untuk pria: 2,43 m.
Tinggi net Putri: 2,24 m.
Lebar net: 1 m.
Mata jala net: 10 cm.
Pita tepian atas net: 5 cm.
Pita tepian samping net 5 cm sepanjang 1 m.
Tinggi antena pada net: 80 cm.
Tinggi tiang net: 2,55 m.
Jarak tiang net dengan garis samping: 0,50–1 m.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.19 Alat-alat perlengkapan permainan bola voli

Bola
Warna bola: seragam dan terang.
Keliling: 65–67 cm.
Berat: 200–280 gr.
Tekanan udara: 0,30–0,325 kg/cm^2 atau (294,3–318,82) atmosfer.

Sumber: *Panduan Olahraga Bola Voli*, Nurli Ahmadi, Era Pusaka Utama, 2007

1. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Ada beberapa teknik dasar permainan bola voli. Antara lain a) teknik dasar *passing*, b) teknik dasar servis, c) teknik dasar *smash*, dan d) teknik dasar bendungan (*block*).

a. Teknik Dasar *Passing*

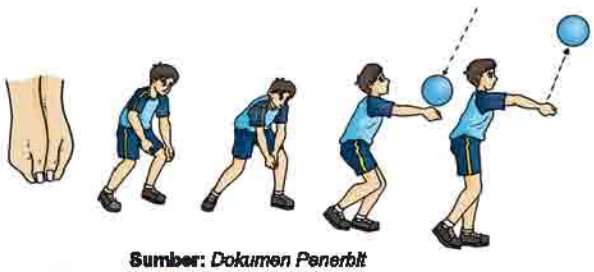
Kegunaan teknik dasar pasing dalam permainan bola voli adalah:
1) untuk mengoper bola kepada teman,
2) mengumpan bola untuk *smash*,
3) untuk mengembalikan bola kepada lawan, serta
4) untuk menerima servis lawan.

Ada dua macam teknik *passing*, yaitu 1) *passing* bawah dan 2) *passing* atas.

1) Pasing Bawah

Passing bawah sangat berguna untuk menerima bola servis lawan, memantulkan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* bawah juga sangat memungkinkan untuk menerima *smash* dari lawan.

Cara melakukan teknik *passing* bawah sebagai berikut.
a) Sikap normal, kedua lutut ditekuk, dan badan condong ke depan.
b) Berat badan tertumpu pada dua ujung kaki bagian depan, rapat serta luruskan kedua lengan di depan badan.
c) Ayunkan kedua lengan ke arah bola.
d) Perkenaan bola yang baik adalah pada bagian pergelangan (proksimal lengan).
e) Tumit, pinggul, serta lutut terangkat.
f) Kedua lengan lurus dan pandangan mengikuti arah bola.



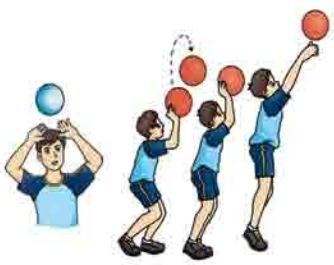
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.20 Teknik dasar *passing* bawah

2) *Passing Atas*

Cara melakukan teknik *passing* atas sebagai berikut.

a) Sikap siap normal, berdiri dengan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain.
b) Lutut ditekuk, badan condong ke depan, dan tangan siap berada di depan dada.
c) Segera menempatkan diri di bawah bola pada saat akan melakukan *passing* atas, tangan diangkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi.
d) Secara keseluruhan jari-jari tangan membentuk setengah bulatan, direnggangkan sedikit satu dengan yang lain, dan kedua ibu jari membentuk satu sudut.
e) Dorong tangan untuk menyongsong datangnya bola, pinggul dan kedua lutut terangkat.
f) Perkenaan bola yang baik tepat pada jari-jari tangan.
g) Kedua lengan lurus dan pandangan ke arah bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.21 Teknik dasar *passing* atas

b. Teknik Dasar Servis Bawah

Ada tiga macam teknik servis dalam permainan voli, yaitu 1) servis bawah, 2) servis atas, dan 3) servis samping. Akan tetapi, untuk sementara kamu pelajari perlu teknik servis bawah.

Cara melakukan servis bawah sebagai berikut.

1) Berdiri, kedua kaki dalam posisi melangkah dan berat badan bertumpu pada dua kaki.
2) Sikap badan sedikit condong ke depan.
3) Bola dipegang setinggi pinggang di depan badan.
4) Jari-jari tangan pemukul dirapatkan.
5) Ayunkan lengan pukul ke depan, pindahkan berat badan ke depan, dan bola sedikit dilambungkan.
6) Pukul bola dengan telapak tangan (bagian tengah belakang).
7) Ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan.



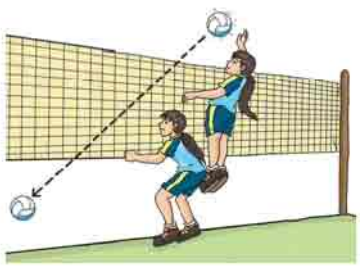
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.22 Rangkaian gerakan Teknik servis bawah dalam bola voli

c. Teknik Dasar *Smash* Tanpa Awalan

Smash berarti memukul bola dengan keras sehingga bola melewati atas net dan mengakibatkan lawan mengalami kesulitan untuk mengembalikannya. *Smash* yang efektif selama berlangsung permainan adalah memukul bola langsung dari atas jaring net yang disebut dengan *spike*.

Ada teknik *smash* yang dilakukan tanpa awalan dan ada pula yang dilakukan dengan awalan. Cara melakukan teknik dasar *smash* tanpa awalan sebagai berikut.

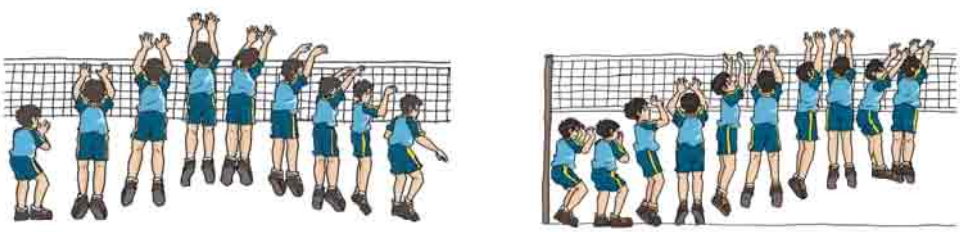
1) Berdiri di dekat net (juga menghadap net) kira-kira berjarak 60 cm.
2) Kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan.
3) Rendahkan kedua lutut dan kedua lengan ditarik ke belakang.
4) Tolakkan kedua kaki ke atas dan kedua lengan ditarik ke atas.
5) Pukul bola pada bagian atasnya dengan telapak tangan terbuka (pergelangan tangan diaktifkan).
6) Mendarat di tempat tolakan dengan kedua ujung telapak kaki, kedua lutut mengeper dan kedua lengan di samping badan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.23 Teknik *smash* tanpa awalan

d. Teknik Dasar Bendungan (*Block*)

Teknik ini bertujuan untuk bertahan dari serangan lawan yang dilakukan di atas net. Keberhasilan teknik ini ditentukan oleh loncatan yang tinggi serta kemampuan menjangkau bola yang sedang dipukul lawan. Teknik bendungan ini bisa dilakukan satu orang atau lebih bersama-sama.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.24 Rangkaian gerakan teknik *block* (bendungan)

Ada bendungan aktif, ada juga bendungan pasif. Bendungan aktif artinya tangan pemain digerakkan dengan kuat pada saat melakukan bendungan, hingga tangan tersebut jadi dekat sekali dengan net. Pada bendungan pasif berarti tangan pemain tidak digerakkan pada saat melakukan bendungan.

Cara melakukan sebagai berikut.

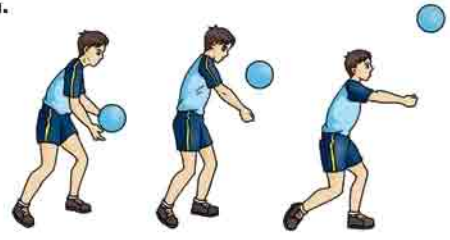
1) Berdiri menghadap net, dua kaki membuka selebar pundak, tekuk lutut, dan kedua tangan siap di depan dada.
2) Pandangan mata ke arah jalannya bola (memerhatikan *smasher* yang akan memukul bola).
3) Tolakkan dua kaki, kedua lengan ke atas (kedua telapak tangan dirapatkan dan jari-jari direnggangkan).
4) Posisi kedua tangan menutup daerah yang diperkirakan jadi sasaran utama lintasan bola.
5) Kedua kaki mengeper waktu mendarat, mengambil posisi siap kembali.

2. Latihan Teknik Dasar Bola Voli

Berikut adalah beberapa contoh latihan teknik dasar dalam permainan bola voli.

a. Latihan Teknik *Passing*

1) Melambungkan bola dan membiarkan jatuh pada pergelangan tangan yang dirapatkan.

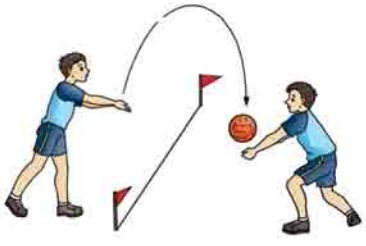


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.25 Latihan *passing* bawah sambil berjalan

2) Latihan *passing* dengan teman tanpa (melewati) garis batas.
3) Latihan *passing* melewati garis batas bersama teman.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.26 Latihan *passing* dengan teman



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.27 Latihan *passing* dengan pembatas

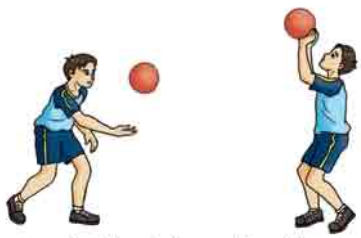
4) Latihan *passing* dengan (melewati) net bersama teman.



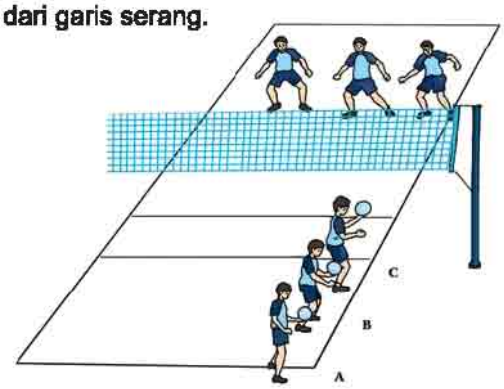
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.28 Latihan teknik *passing* dengan net

b. Latihan Teknik Servis

1) Latihan servis tanpa net.
2) Latihan servis dengan net dari garis serang.

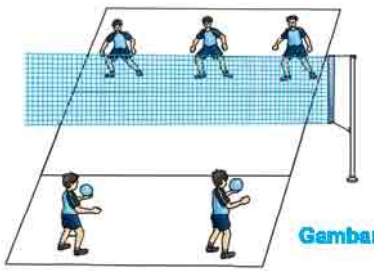


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.29 Latihan servis tanpa net



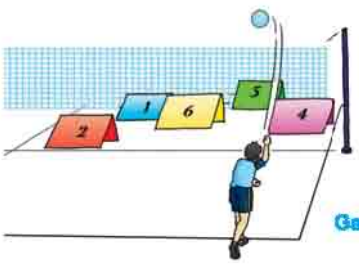
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.30 Latihan servis dengan net dari garis serang

3) Latihan servis dengan net satu meter dari garis serang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.31 Latihan servis dengan net 1 m dari garis serang

4) Latihan servis dengan net dari garis belakang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.32 Latihan servis dengan net dari garis belakang

c. Latihan Teknik Dasar *Smash*

Pembelajaran teknik dasar *smash* bisa dilakukan dalam bentuk latihan-latihan sebagai berikut.

1) Memukulkan bola ke lantai dengan telapak tangan membuka.



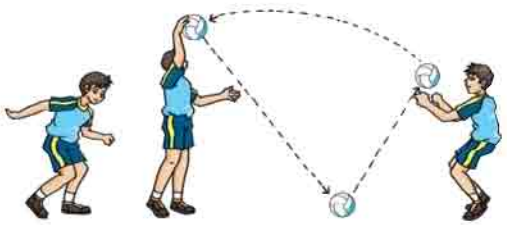
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.33 Memukulkan bola ke lantai

2) Memukulkan bola berpasangan ke lantai atau formasi berbanjar. Bola dilambungkan sendiri di depan badan.



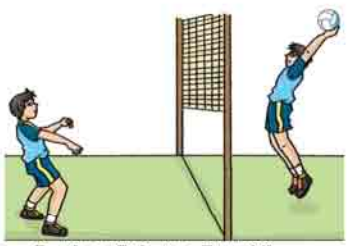
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.34 Memukulkan bola ke lantai berpasangan

3) Memukulkan bola ke lantai berpasangan atau formasi berbanjar dan bola dilambungkan oleh teman.



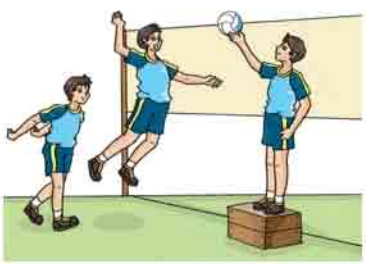
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.35 Memukulkan bola ke lantai berpasangan, bola dilambungkan teman

4) Melewatkan bola atas melalui atas net didahului dengan gerakan tolak ke atas.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.36 Memukulkan lompatan dan melemparkan bola di atas net

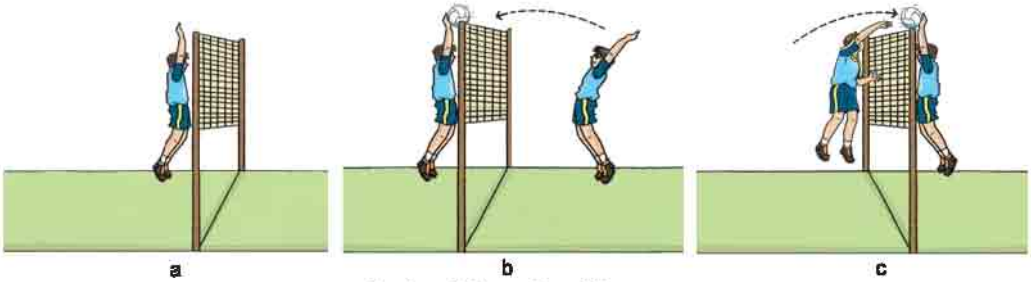
5) Melakukan *smash* dekat net, bola dipegang teman dan ketinggian net direndahkan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.37 Memukulkan bola dekat net, teman memegang bola

d. Latihan Teknik Dasar *Block*

a. Latihan gerakan *block* tanpa bola.
b. Latihan *block* dengan bola yang dilewatkan teman di atas net.
c. Latihan *block smash*.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.38 Latihan teknik dasar *block*

Ayo, Lakukan!

Berhimpunlah bersama teman-teman menjadi beberapa kelompok/tim (misalnya a, b, c, dan d). Tiap tim terdiri atas 3 orang melakukan permainan bola voli dengan batas garis serang. Teknik dasar yang digunakan adalah *passing* atas dan *passing* bawah. Tim pemenang adalah yang banyak memasukkan bola. Selamat bermain!

Rangkuman

1. Sepak bola dan bola voli merupakan permainan olahraga bola besar beregu.
2. Nilai dalam permainan sepak bola diperoleh dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan.
3. Nilai dalam permainan bola voli diperoleh dengan cara menjatuhkan bola di lapangan lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan.
4. Di antara teknik dasar permainan sepak bola adalah menendang bola, menahan bola, dan menggiring bola.
5. *Passing*, servis bawah, *block*, juga *smash* adalah contoh teknik dasar dalam permainan bola voli.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerakan kaki dalam teknik menggiring bola adalah
 a. mengayun kaki ke depan
 b. mendorong bola ke depan
 c. menekan bola ke bawah
 d. memutar bola ke samping

2. Sikap pergelangan kaki yang benar waktu menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah
 a. diputar ke luar dan ditahan
 b. diputar ke dalam dan ditahan
 c. diputar ke luar dan dikendurkan
 d. diputar ke dalam dan dikendurkan

3. Gerakan bola hasil *passing* bawah dalam permainan voli
 a. lurus
 b. melengkung
 c. memantul
 d. menukik
4. Teknik dasar yang menjadi awal dalam permainan bola voli adalah
 a. *passing* bawah
 b. *passing* atas
 c. servis
 d. *smash*
5. Ketika bola datang menyusur tanah, Andi segera memutar pergelangan kaki kanan ke luar dan menahannya (sebentar) untuk menghentikan bola.
 Gerakan Andi tersebut berarti
 a. menghentikan bola dengan kaki luar
 b. menghentikan bola dengan punggung kaki
 c. menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
 d. menghentikan bola dengan telapak kaki
6. *Passing* dalam permainan bola voli berarti
 a. mengoper bola kepada teman
 b. memantulkan ke lantai
 c. membawa bola dengan lari
 d. memasukkan lapangan lawan
7. Sikap badan yang benar ketika menghentikan/menahan bola dengan telapak kaki
 a. condong ke depan
 b. condong ke samping
 c. condong ke belakang
 d. mengikuti gerakan bola
8. Gerakan lengan yang benar saat melakukan servis bawah dalam permainan bola voli
 a. diputar ke depan ke arah bola
 b. diayun ke depan ke arah bola
 c. dipukulkan ke depan ke arah bola
 d. diluruskan ke depan ke arah bola
9. Sikap dua telapak tangan dan jari-jari pada saat melakukan *blocking* dalam permainan bola voli adalah
 a. dua telapak tangan rapat dan jari-jari menutup
 b. dua telapak tangan renggang dan jari-jari menutup
 c. dua telapak tangan berjauhan dan mengepal
 d. dua telapak tangan rapat jari-jari merenggang
10. Sikap kedua kaki saat melakukan *passing* atas adalah
 a. merapat
 b. kangkang
 c. membuka selebar bahu
 d. kuda-kuda

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan dan peragakan beberapa sikap berikut dalam teknik dasar menendang bola dengan kaki dalam!
 a. Letak tumpuan kaki
 b. Pergelangan kaki penendang
 c. Pandangan mata
 d. Perkenaan tendangan
2. Praktikkan teknik menendang bola dengan punggung kaki!
3. Jelaskan dan peragakan gerakan kedua tangan dalam teknik passing atas dalam permainan bola voli!
4. Jelaskan dan peragakan teknik dasar menahan atau menghentikan bola dengan dengan kaki luar!
5. Jelaskan dan demonstrasikan teknik *block* dalam voli!

Bab II Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Kecil 1



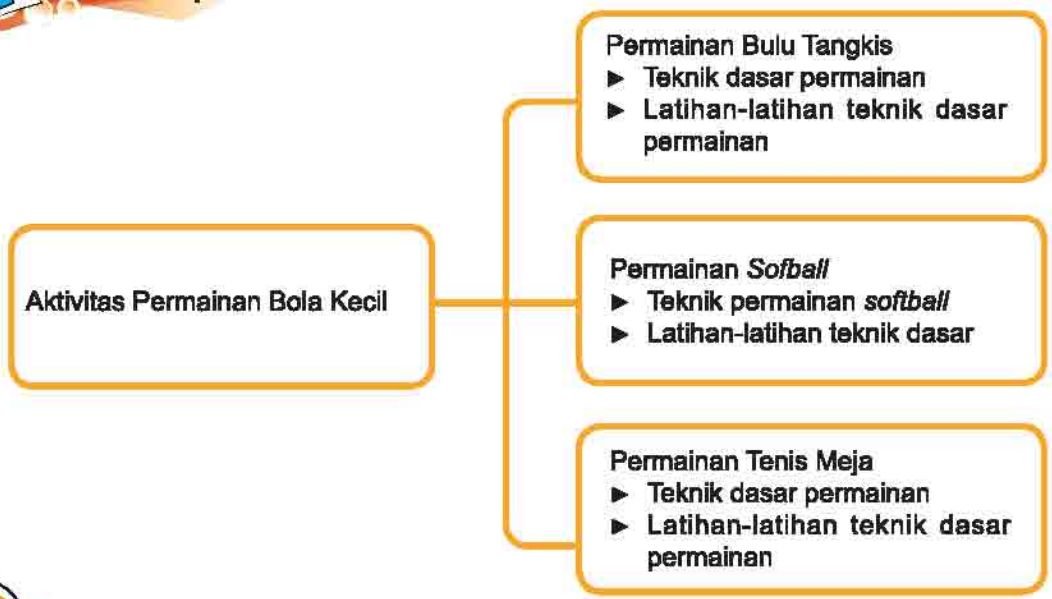
Sumber: *andreset.multiply*, diunduh tanggal 24 Juni 2009

Pernahkan kamu menyaksikan pertandingan bulu tangkis, *softball*, atau tenis meja? Sukakah kamu dengan permainan-permainan olahraga itu? Bulu tangkis, *softball*, dan tenis meja merupakan kelompok olahraga permainan bola kecil. Permainan ini memerlukan kecepatan gerak, pukulan, serta kecermatan dalam pengamatan bola. Pukulan yang cepat dan akurat merupakan kunci penting untuk memenangkan tiga jenis permainan tersebut. Untuk itu semua, tentu saja perlu penguasaan teknik-teknik dasar permainan di dalamnya.

Apakah kamu mempunyai keinginan untuk menjadi pemain profesional dari masing-masing jenis olehraga itu, atau salah satu diantaranya? Untuk mendukung keinginan tersebut tentu kamu perlu tahu banyak tentang seluk beluk jenis olahraga tadi. Selain itu, kamu juga harus menguasai teknik-teknik dasar permainan di dalamnya.

Apa dan bagaimana sebenarnya permainan bulu tangkis, *softball*, dan tenis meja itu? Bagaimana pula teknik dasar bermain ketiga jenis olahraga permainan tersebut secara baik dan benar? Nah, untuk mengetahui semua itu, mari kita pembelajaran berikut.

Peta Konsep



Kata Kunci

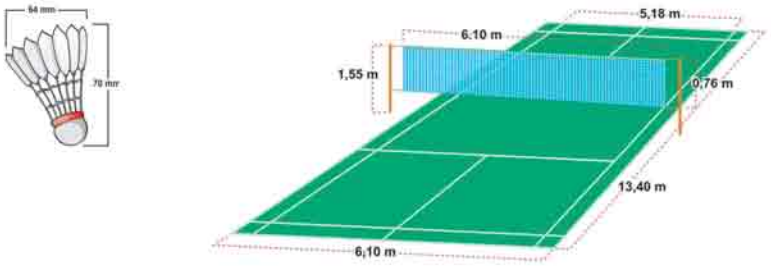
Bulu tangkis, *softball*, tenis meja, Bulu tangkis, *softball*, tenis meja, memegang raket, teknik memukul *kok*, teknik memegang bola, teknik melempar bola, teknik menangkap bola, teknik memegang *bet stance*, *foot work*, dan *stroke*.

A. Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis adalah olahraga permainan yang menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *kok* (*shuttlecock*) sebagai bola yang dipukul. Permainan ini dapat dilakukan oleh dua orang atau lebih dalam sebuah lapangan yang dibagi menjadi dua bagian yang sama besar dan dipisahkan oleh net yang dipasang tergantung di tiang net yang didirikan di pinggir lapangan. Ukuran lapangan bulu tangkis sesuai dengan peraturan atau ketentuan *International Badminton Federation (IBF)*, organisasi yang menaungi olahraga bulu tangkis di dunia, sebagai berikut.

Panjang Lapangan : 13,40 meter untuk partai tunggal dan ganda
Lebar Lapangan : 5,18 m untuk partai tunggal dan 6,10 m untuk partai ganda
Tinggi Net : 1,55 meter
Tinggi net bagian tengah: 152 cm.
Tinggi net dekat tiang net: 1,55 m.
Ketentuan kok (*shuttlecock*)
Berat kok : 4,73–5,50 gr.
Tancapan bulu pada gabus : 14–16 helai
Diameter gabus : 25–28 mm.
Tinggi bulu dari permukaan gabus 64–74 mm.
Ketentuan raket.
Berat raket: kurang dari 150 gr.

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Bulu Tangkis*, Huang Hua dan Sugeng Aryanto, Intan Pariwara, 2007



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.1 Peralatan bulu tangkis

1. Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

Ada beberapa macam teknik dasar dalam permainan bulu tangkis. Di antaranya adalah a) teknik memegang raket, b) teknik memukul *kok* (*shuttlecock*), juga c) teknik servis.

a. Teknik Dasar Memegang Raket (*Grip*)

Cara memegang raket yang baik bertujuan agar dapat menerima dan mengembalikan segala macam pukulan lawan dengan mudah dan bebas. Cara memegang raket ini antara lain sebagai berikut.

1) Pegangan Kampak (Pegangan Inggris)
Raket dipegang di bagian tangkainya. Cirinya, bagian tangan antara ibu jari dan telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan raket yang kecil atau sempit.

2) Pegangan Geblok Kasur (Pegangan Amerika)
Raket dipegang dibagian ujung tangkai. Cirinya, bagian tangan antara ibu jari dan telunjuk menempel pada bagian permukaan yang lebar.

3) Pegangan Gabungan (Pegangan Berjabat Tangan)
Raket dipegang di bagian tangkai seperti gaya Inggris. Akan tetapi, setelah raket dimiringkan, tangkai raket dipegang seperti pegangan Amerika.

4) Pegangan *Backhand*
Raket dipegang pada bagian tangkainya seperti cara Inggris, tetapi raket diputarkan ke kiri dan ibu jari aktif menekan pegangan raket.

Sumber: *Gemar Bermain Bulu Tangkis*, Syahri Alhusin, Setiaji, 2007



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.2 Teknik memegang raket

b. Teknik Dasar Memukul *Kok* (*Shuttlecock*)

Secara umum, jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis terbagi dua, yaitu pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Pukulan *forehand* adalah setiap pukulan yang dilakukan dari sisi tubuh yang dominan. Lengan bagian bawah dalam hal ini menghadap bola. Kebalikannya adalah pukulan *backhand*, berarti setiap pukulan yang dilakukan dari sisi tubuh yang tidak dominan. Punggung lengan yang menghadap bola.

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Bulu Tangkis*, Huang Hua dan Sugeng Aryanto, Intan Pariwara, 2007



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.3 Teknik pukulan *forehand* dan *backhand*

1) Pukulan *Forehand Overhead*

Forehand Overhead adalah setiap pukulan yang diambil pada bola-bola dengan angka ketinggian di atas kepala serta dilakukan dari sisi tubuh yang dominan. Cara melakukan teknik pukulan ini sebagai berikut.

a) Berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu. Raket dipegang di depan badan ke arah *forehand* dari kepala raket hampir sejajar bahu.
b) Kedua lutut agak direndahkan.
c) Saat bola datang, pindahkan kaki kanan ke belakang (memukul dengan tangan kanan) bersamaan mengangkat raket ke atas. Posisi raket di belakang kepala dan bahu serta tangkai raket menghadap ke bawah.
d) Saat bola akan mengena raket, segera pindahkan kembali kaki kanan ke depan bersamaan berat badan bertumpu di kaki kiri dan badan ke arah gerakan serta lengan bergerak ke atas lurus dengan pergelangan tangan diputar ke dalam.
e) Saat bola menyentuh raket, pergelangan tangan dan bidang raket lurus.
f) Raket mengayun ke bawah dengan pergelangan tangan sejajar dada dan raket menyilang di sebelah kiri badan.

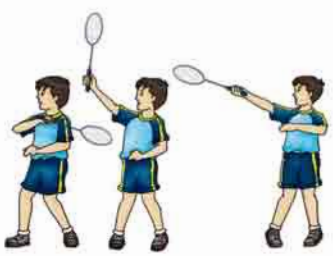


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.4 Teknik pukulan *forehand overhead*

2) Pukulan *Backhand Overhead*

Backhand Overhead adalah setiap pukulan pada bola-bola dengan angka ketinggian di atas kepala dari sisi tubuh yang tidak dominan. Teknik pukulan ini bisa dikategorikan cukup sulit, terutama bagi para pemain tingkat pemula. Cara melakukannya sebagai berikut.

a) Siap, berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu. Raket di depan badan ke arah *backhand* dan kepala raket hampir sejajar bahu.
b) Kedua lutut agak direndahkan
c) Putar badan ke arah kiri saat bola datang hingga posisi kaki kanan di depan. Bahu kanan menghadap net, lengan atas membentuk sudut agak ke atas, sedangkan lengan bawah membentuk sudut ke bawah.
d) Pindahkan kembali berat badan ke kaki kiri dan putar tubuh ke arah pukulan hingga raket naik ke posisi lebih tinggi.
e) Saat bola mengenai raket, siku dan lengan terentang lurus.
f) Lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola dan kembali ke posisi persiapan.

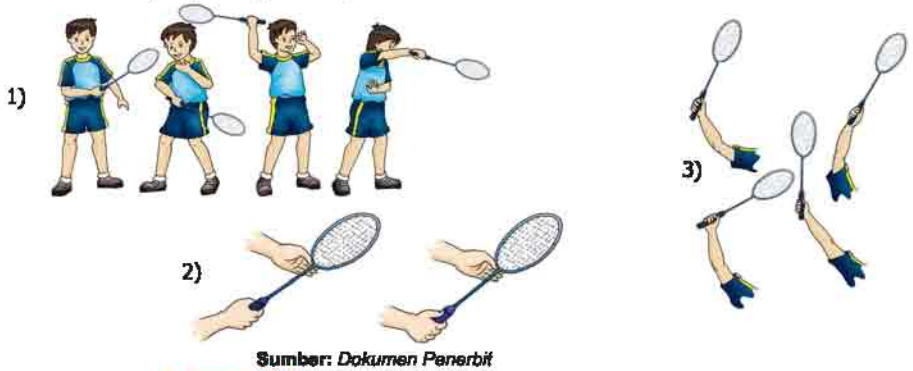


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.5 Teknik pukulan *backhand overhead*

2. Latihan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

a) Latihan Teknik Dasar Memegang Raket

1) Menggerak-gerakan pergelangan tangan sambil tetap memegang raket dengan benar.
2) Memegang raket dengan jari-jari tangan yang luwes, tetapi tetap bertenaga.
3) Menggerakkan raket ke arah kanan, kiri, depan, dan belakang dengan kekuatan pergelangan tangan.

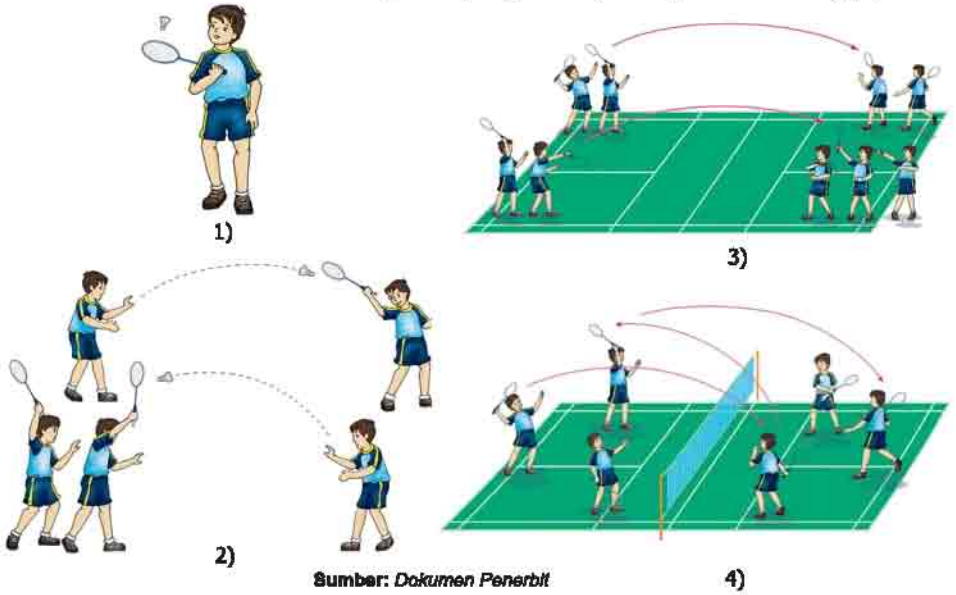


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.6 Teknik dasar memegang raket

b) Bentuk Latihan Teknik Dasar Memukul Kok

1) Melambung-lambungkan bola dengan raket di tempat dan dilanjutkan sambil berjalan menggunakan teknik pegangan *forehand* dan *backhand*.
2) Melempar dan menangkap bola berpasangan dan berhadapan dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*.
3) Memukul bola menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead* dengan bola dilam-bungkan oleh teman yang lain.
4) Melakukan permainan 3 melawan 3, menggunakan tek-nik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*, pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.7 Teknik dasar memukul bola

Ayo, Lakukan!

1. Cobalah berkoordinasi dengan teman, lakukan permainan 3 melawan 2. Gunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*, pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah.
2. Lakukan bersama teman permainan 2 melawan 2. Gunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*. Bagi pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah.
3. Lakukan kegiatan ini dengan penuh percaya diri dan keberanian. Tunjukkan kerja sama dalam permainan ini dengan teman serta sikap saling menghargai lawan. Niscaya kamu akan berhasil.

B. Permainan *Softball*

Permainan *softball* disebut juga indoor *baseball* dan termasuk dalam kelompok permainan bola kecil. Di Indonesia, permainan *softball* mirip dengan permainan bola kasti. Permainan *softball* dimainkan secara beregu yang terdiri 9 orang pemain. Lamanya waktu permainan adalah 7 inning, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi penyerang sebanyak 7 kali dan menjadi regu bertahan sebanyak 7 kali juga.

Pergantian antara regu penyerang dengan regu bertahan apabila pihak yang bertahan telah berhasil mematikan 3 orang pemain dari regu yang menyerang. Cara memperoleh nilai adalah apabila pemukul (*batter*), baik atas pukulannya sendiri maupun pukulan temannya berhasil kembali ke *homeplate/homebase* dengan selamat. Pemain atau regu tersebut memperoleh nilai 1 (satu).

Dalam permainan yang sebenarnya, *softball* dimainkan di sebuah lapangan yang berbentuk bujur sangkar dengan ukuran sebagai berikut.

1. Panjang tiap sisi 16,76 meter.
2. Jarak dari *homebase* ke tempat pelempar 13.07 meter.
3. Tempat pelempar berdiri 60x15 cm.
4. Terdapat tiga tempat hinggap pelari yang disebut *base*, yaitu base I, II dan III, sedangkan base IV merupakan tempat memukul.
5. Ukuran base 38x38 cm kecuali *base* IV (*homebase*) berukuran 42,5–43x21,5 cm.
6. Peralatan pokok yang digunakan di antaranya adalah:
 a. *Glove* yaitu sarung tangan untuk menangkap bola, dengan berat 283,33 gram.
 b. *Bat/Stick*, yaitu alat untuk memukul bola, berukuran panjang 86,5 cm.
 c. Bola, yang beratnya tidak lebih dari 700 gram.

Sumber: *http://www.softball.ina.blogpost.com*







Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.8 Lapangan *softball*, *stick* pemukul bola, bola, dan sarung tangan

1. Teknik Dasar Permainan *Softball*

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain *softball* memegang, melempar, menangkap, dan memukul bola, lari mengelilingi lapangan (*base running*), *slidding* dan *tanging*.

a. Teknik Dasar Memegang Bola

Ada 3 macam cara memegang bola. Tiga cara tersebut meliputi 1) Pegangan empat jari, 2) Pegangan tiga jari, dan 3) Pegangan dua jari.

1) Memegang Bola dengan Empat Jari (*Untuk tingkat pemula dan jari-jarinya pendek*)

 Cara ini menempatkan kelima bagian jari tangan pada sekeliling bola sedemikian rupa menjadi satu genggaman. Pegangan seperti ini biasanya dilakukan oleh anak-anak dan pemain pemula atau pemain yang memiliki jari-jari yang pendek.

2) Memegang Bola dengan Tiga Jari (*Untuk yang memiliki tangan kecil dan jari-jari pendek*)

 Cara ini menempatkan tiga jari telunjuk, jari tengah dan jari manis pada bagian atas. Jari kelingking dan ibu jari di bagian bawahnya.

3) Memegang Bola dengan Dua Jari (*Untuk yng memiliki tangan besar dan jari-jari panjang*)

 Cara ini menempatkan jari telunjuk dan jari tengah pada bagian atas bola dan disangga oleh ketiga jari lainnya pada bagian bawah bola.

Sumber: *http://www.softball.ins.blongpost.com.*



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.9 Teknik memegang bola dalam permainan *softball*

b. Teknik Dasar Melempar Bola

Ada beberapa teknik melempar bola dalam permainan *softball*. Meliputi 1) Lemparan atas, 2) Lemparan bawah, 3) Lemparan samping.

1) Lemparan Atas (*Overhand Throw*)

 Lemparan atas dilakukan dengan gerakan ayunan lengan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Cara melakukan sebagai berikut.

 a) Berdiri sikap melangkah dan tarik tangan pelempar ke belakang.
 b) Berat badan tertumpu pada kaki belakangan pandangan pada arah sasaran.
 c) Lemparkan bola ke depan bersamaan dengan gerak dari tangan dan badan yang diikuti dengan memindahkan berat badan pada kaki depan.
 d) Pelepasan bola dari tangan dibantu oleh pergerakan pergelangan tangan.
 e) Setelah bola lepas langkahkan kaki belakang ke depan. Berat badan menumpu pada kaki depan, lengan lurus di depan relaks.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.10 Teknik lemparan atas

2) Lemparan Bawah (*Underhand Toss*)

Biasanya lemparan ini dilakukan dengan cepat dan dalam jarak dekat untuk dapat mematikan lawan dengan segera. Oleh karena itu, lemparannya tidak terlalu kuat. Jalannya bola juga lambat, tetapi tepat pada sasaran. Cara melakukan sebagai berikut.

a) Berdiri sikap melangkah (sikap jaga), berat badan tertumpu pada kaki belakang.
b) Pandangan pada arah sasaran.
c) Lemparkan bola ke depan melalui samping badan dan tangan direndahkan diikuti memindahkan berat badan ke kaki depan.
d) Pelepasan bola dibantu gerakan pergelangan tangan dan arah bola datar menggelinding di atas tanah.
e) Akhir gerakan, langkahkan kaki belakang ke depan dan pandangan mengikuti arah gerak bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.11 Teknik lemparan bawah

3) Lemparan Samping (*Sidehand Throw*)

Lemparan ini biasa digunakan dalam jarak pendek dan memerlukan waktu yang cepat. Jalannya bola lurus dan lebih cepat. Cara melakukan sebagai berikut.

a) Berdiri sikap melangkah (sikap jaga). Berat badan tertumpu pada kaki belakang.
b) Pandangan pada arah sasaran.
c) Lemparkan bola ke depan melalui samping bersamaan gerak badan dengan diikuti pemindahkan berat badan ke kaki depan.
d) Pelepasan bola dibantu gerakan pergelangan tangan. Dan arah bola datar (setinggi pinggang).
e) Akhir Gerakan, kaki belakang ke depan dan berat badan bertumpu pada kaki depan, pandangan mengikuti arah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.12 Teknik lemparan samping

Pojok Info

Lemparan Bola Pitcher

Tugas Pitcher adalah melemparkan bola untuk dipukul regu pemain.

Teknik dasar lemparan bola pitcher sebagai berikut.

a) Berdiri sikap melangkah, kedua kaki lurus, dan pandangan tertuju kepada pemukul.
b) Bola dipegang di depan badan.
c) Tangan pemegang bola (kanan) putar ke belakang dan ke atas mengarah ke depan.
d) Lepaskan bola setelah tangan kanan berada di samping badan ketinggian bola setinggi pinggang.
e) Akhir gerakan, kaki kanan di depan dan berat badan dibawa ke depan pandangan tertuju ke arah gerakan bola.



c. Teknik Dasar Menangkap Bola

Untuk menguasai bola pukulan, regu penjaga harus menangkapnya dengan tangan yang menggunakan sarung (glove). Teknik menangkap bola dalam permainan *softball* sebagai berikut.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar2.13 Menangkap bola lurus

1) Menangkap Bola Lurus
 Cara melakukan.
 a) Berdiri, kaki sedikit dibengkokkan ke bawah, *glove* dihadapkan ke arah pelempar.
 b) Gerakan badan ke arah datangnya bola.
 c) Tangkap bola dengan *glove* dan tarik ke arah badan agar bola tidak memantul keluar.
 d) Tangan yang lain kemudian memegang bola dengan cepat dan siap melemparkan bola ke sasaran yang lain sesudah bola ditangkap.
2) Menangkap Bola Bergulir (*Ground Ball*)
 Untuk menangkap bola bergulir, bola harus disongsong/dijemput, bukan menunggu datangnya bola. Cara melakukan sebagai berikut.
 a) Berdiri sikap siaga, kedua lengan di depan badan siap menangkap bola.
 b) Pandangan ke arah datangnya bola.
 c) Songsong bola dan setelah dekat, rendahkan kedua lutut, rendahkan kedua tangan dijulurkan di depan kaki kiri hingga *glove* mengarah ke bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.14 Menangkap bola bergulir

 d) Saat bola masuk, *glove* segera ditutup dengan tangan yang lain.
 e) Akhir gerakan, bola dipegang tangan yang tidak memakai glove, berat badan bertumpu pada kaki depan atau kiri, dan kembali ke sikap jaga, bola siap dilempar ke sasaran.
3) Menangkap Bola Lambung (*Fly Ball*)



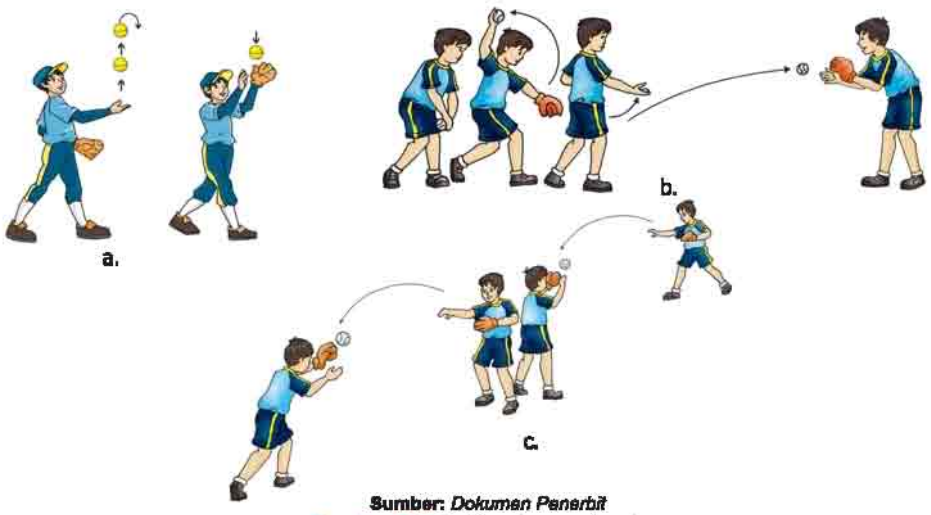
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.15 Menangkap bola lambung

Menangkap bola lambung adalah suatu usaha dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan glove terhadap bola yang dipukul lawan secara melambung (*fly ball*). Cara melakukan sebagai berikut.

a) Saat menangkap bola, gerakan tangan lurus ke arah bola di depan atas kepala.
b) Bersamaan dengan tertangkapnya bola, tarik lengan dan *glove* ke arah badan untuk meredam bola, kemudian *glove* ditutup dengan tangan yang lain agar tidak terlepas.
c) Bola dipegang tangan kanan dan siap dilemparkan ke sasaran yang lain.

2. Latihan Teknik Dasar Permainan *Softball*

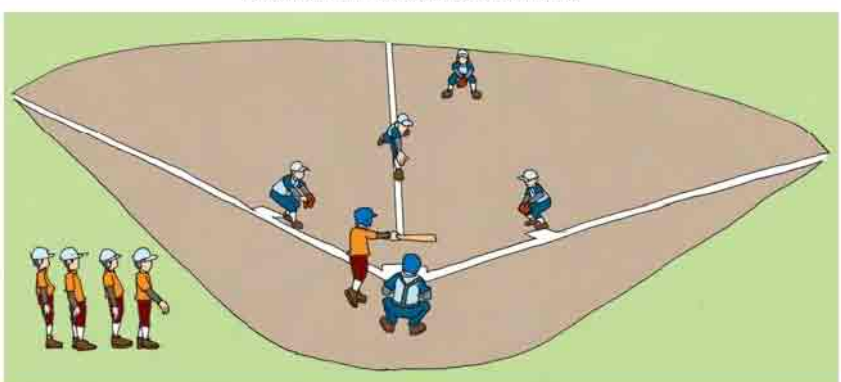
a. Latihan Lempar dan Tangkap Bola Mandiri. Latihan ini dilakukan di tempat secara mandiri, dilanjutkan dengan bergerak maju, mundur, atau ke samping. Bola dilambungkan dan ditangkap sendiri.
b. Lempar dan tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan. Latihan ini dilakukan di tempat, kemudian dilanjutkan sambil bergerak maju dan mundur.
c. Lempar dan tangkap bola tiga orang berpasangan dengan teknik lemparan ayunan atas, lemparan bawah dan lemparan samping, sedangkan menangkap bolanya dengan teknik tangkapan bola lurus serta bola gelinding/gulir tanah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.16 Latihan lempar tangkap

Ayo, Lakukan!

Bermain *softball* sederhana



Perhatikan gambar di atas! Lakukan permainan *softball* sederhana, masing-masing regu terdiri atas 5 pemain. Aturan permainannya sebagai berikut.

1. Khusus untuk regu penjaga:
 a. 1 orang menjadi *pitcher* (pelambung bola),
 b. 1 orang menjadi *catcher umpire* (penangkap bola di belakang pemukul), dan
 c. 3 orang menjadi *base-man.*

2. Khusus regu pemukul:
 a. setiap pemukul berhak tiga kali pukulan,
 b. setiap bis (pos) hanya boleh ditempati satu orang, serta
 c. pemukul yang dapat melewati 3 bis (pos) dan kembali dengan selamat mendapatkan nilai 1.
3. Siapa yang jadi regu pemain atau penjaga lakukan undian.
4. Lakukan permainan ini dengan 3 *inning*.
5. Regu pemenang adalah yang paling banyak dalam mengumpulkan nilai. Berkonsultasilah dengan gurumu tentang hal-hal yang belum dimengerti.
6. Lakukan kegiatan ini dengan penuh percaya diri dan keberanian. Tunjukkan sikap saling kerja sama dengan kelompokmu, saling menghargai lawan, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dengan teman.

C. Tenis Meja

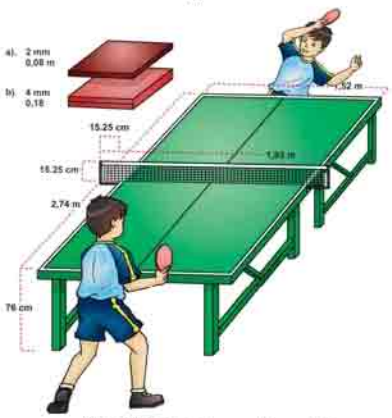
Dalam permainan yang sebenarnya, tenis meja dimainkan pada sebuah meja empat persegi panjang sebagai lapangan, bet, dan bola dengan ketentuan sebagai berikut.

Panjang Meja : 2,74 meter
Lebar Meja : 1,525 meter
Tinggi Meja : 76 cm
Daya pantul meja : 23 cm dari bola standar yang dijatuhkan ketinggian 30 cm.
Warna meja : gelap dan pudar.
Lebar garis sisi-sisi meja : 2 cm.
Tinggi Net : 15,25 cm
Jarak tiang dari net meja: 15,25.
Ketentuan Bola:

- Diameter Bola : 40 mm.
- Berat Bola : 25 gr.

Warna bola : putih dan orange dan tidak mengkilat.
Ketentuan Bet:

- Daun bet datar dan 85% dari kayu.
- Berat bet ± 150 gr
- Lapisan karet biasa tebal maksimal 2 mm (bet busa karet biasa)
- Lapisan karet bintik, maksimal 4 mm (bet busa karet bintik)



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.17 Lapangan tenis meja, net, dan bola

Sumber: *Olahraga Kegemaran Tenis Meja*, Mukis, Intan Pariwara, 2007

1. Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

Teknik dasar permainan tenis meja meliputi a) teknik memegang bet (*grip*), b) teknik siap sedia atau siaga (*stance*), c) teknik gerakan kaki (*footwork*), dan c) teknik pukulan (*stroke*).

a. Teknik Dasar Memegang Bet (*Grip*)

Teknik memegang bet merupakan dasar utama bagi teknik permainan tenis meja. Teknik memegang bet ini akan memengaruhi pola permainan. Teknik dasar memegang bet ada 2 macam, yaitu:

1) Teknik Pegangan Seperti Berjabat Tangan (*Shakehand Grip*)



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.18 Teknik memegang bet *shakehand*

Ciri-cirinya sebagai berikut.

a) Jari manis dan jari kelingking memegang tangkai bet dan jari tengah ikut menempel.
b) Jari telunjuk ditempelkan di permukaan belakang (*backhand*) bet.
c) Ibu jari ditempelkan di permukaan depan (*forehand*) bet dengan relaks dekat jari tengah.

Pegangan *shakehand* ini sangat popular di negara-negara Eropa dan Amerika sehingga sering disebut pula dengan pegangan Eropa. Dengan teknik ini, pemain dapat menggunakan kedua sisi bet.

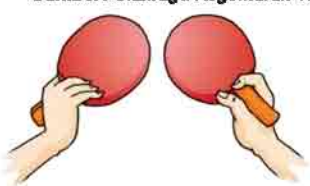
2) Teknik Pegangan Seperti Memegang Pensil (*Penholder Grip*)

Ciri-cirinya sebagai berikut.

a) Ibu jari bagian dalam boleh menempel boleh tidak pada gagang bet.
b) Jari telunjuk mengait pinggiran bet dengan menggunakan ruas kedua.
c) Jari manis dan jari kelingking berada di belakang bet.

Pegangan tangkai pena (*Penholder Grip*) dikenal pula dengan sebutan pegangan Asia, karena banyak pemain Asia, terutama dari Cina dan Jepang menggunakan teknik pegangan seperti ini. Dengan teknik pegangan *penholder* ini, hanya satu sisi bet yang biasanya digunakan.

Sumber: *Olahraga Kegemaran Tenis Meja*, Muklis, Intan Pariwara, 2007



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.19 Teknik pegangan *penholder grip*

b. Teknik Dasar Siap Sedia atau Siaga (*Stance*)

Stance berarti posisi kaki, badan dan tangan dalam keadaan siap siaga menunggu bola atau memukul bola. Tujuannya untuk menyerang atau bertahan. Bentuk stance utama meliputi 1) *Squarestance* dan 2) *Sidestance*.

1) *Square Stance*, berarti badan menghadap penuh ke meja. Biasanya ini digunakan untuk bersiap menerima bola servis lawan atau kembali siap setelah memukul atau mengembalikan bola.
2) *Side Stance*, berarti badan menyamping, baik ke samping kiri atau kanan. Pada *side stance* ini jarak antara bahu ke meja atau net, baik bahu kiri atau bahu kanan salah satunya harus ada yang lebih dekat ke meja atau net.

c. Teknik Dasar Gerakan Kaki (*Footwork*)

Teknik gerakan kaki (*footwork*) sangat penting, terlebih lagi untuk permainan ganda (*double*). Mengapa? Karena masing-masing pemain pasangan harus memukul bola secara bergantian.

Gerakan kaki yang baik dan benar akan menambah kelincahan dan kegesitan pemain sehingga mampu mengantisipasi segala macam bentuk pukulan maupun penempatan bola lawan.

d. Teknik Dasar Pukulan (*Stroke*)

Dalam permainan tenis meja ada beberapa teknik pukulan dasar. Antara lain pukulan *forehand*, *backhand*, *push*, *drive*, *block*, dan *chop*. Tiap-tiap pukulan mempunyai ciri yang berbeda, baik dari segi cara memukul, kegunaan maupun efek yang ditimbulkan terhadap bola.

1) Teknik Pukulan *Forehand*

Teknik pukulan ini dilakukan dari sisi tubuh yang dominan. Cara melakukan sebagai berikut.

a) Siap, dengan posisi kuda-kuda condongkan badan ke depan dengan posisi lutut agak rendah.
b) Tarik bet ke samping agak ke belakang, kepala bet menghadap ke bawah, lengan agak ke bawah dan pergelangan tangan lurus.
c) Pukul bola saat memantul dan melambung, dari meja dengan ayunan penuh ke depan atas hingga bet menggesek bagian belakang bola.
d) Pada akhir gerakan, berat badan bertumpu pada kaki depan, pinggang diputar ke depan hingga badan menghadap arah bola.

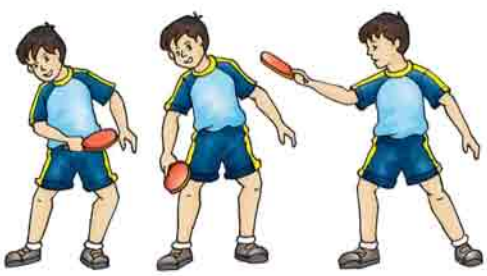


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.20 Teknik dasar pukulan *forehand*

2) Teknik Pukulan *Backhand*

Pukulan ini dilakukan dengan posisi tubuh yang tidak dominan. Cara melakukan sebagai berikut.

a) Sikap siap dengan posisi kuda-kuda, dan badan agak diputar condong ke kiri.
b) Pandangan tertuju pada arah datangnya bola, dan kedua lutut agak direndahkan dengan sikap relaks.
c) Tarik bet ke samping melalui depan badan saat bola akan datang. Kepala bet agak menghadap ke bawah, lengan agak ke bawah dan pergelangan tangan lurus.
d) Pukul bola saat bola di meja memantul dan melambung dengan ayunan penuh ke depan atas hingga bet menggesek bagian belakang bola.
e) Pada akhir gerakan, berat badan bertumpu pada kaki depan, dan lengan yang digunakan memukul lurus ke depan sejajar bahu.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.21 Teknik pukulan *backhand*

2. Latihan Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

a. Latihan teknik memegang bet dengan berbagai sikap dan gerakan tanpa bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.22 Latihan memegang bet dengan berbagai sikap dan gerakan

b. Latihan melambung-lambungkan bola di tempat dengan menggunakan bet, dilanjutkan dengan sambil berjalan dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand*.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.23 Latihan melambung-lambungkan bola

c. Melambungkan bola dan memukulnya ke arah meja dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand*.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.24 Latihan melambungkan dan memukul bola

d. Latihan memukul bola dengan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* secara berpasangan dengan posisi tetap di satu tempat, kemudian dilanjutkan dengan latihan yang sama sambil bergerak ke kiri dan ke kanan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.25 Latihan memukul bola



Ayo, Lakukan!

1. Bermain 1 lawan 1, dilanjutkan dengan 2 lawan 1 menggunakan teknik pukulan *forehand* selama 4–5 menit secara bergantian.
2. Bermain 1 lawan 1, dilanjutkan dengan 2 lawan 1 menggunakan teknik pukulan *backhand* selama 4–5 menit secara bergantian.
3. Bermain 1 lawan 1, dilanjutkan dengan 2 lawan 1 menggunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* selama 4–5 menit secara bergantian.
4. Lakukan kegiatan ini dengan rasa percaya diri yang tinggi. Jangan lupa, untuk bersikap toleransi dan menghargai lawan bermainmu. Niscaya kamu akan berhasil.



Rangkuman

1. Bulu tangkis, tenis meja dan *softball* merupakan bagian dari olahraga permainan bola kecil.
2. Teknik dasar permainan bulu tangkis antara lain adalah teknik memegang raket (*grip*), teknik memukul kok (*shuttlecock*), dan teknik servis.
3. Secara umum jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis dibedakan menjadi 2, yaitu pukulan *forehand* dan *backhand*.
4. Pukulan *backhand* adalah setiap pukulan yang dilakukan dari sisi tubuh yang dominan (lengan bagian bawah menghadap bola), sedangkan pukulan *forehand* merupakan kebalikan dari *backhand*, dilakukan dari sisi tubuh yang tidak dominan (punggung lengan yang menghadap bola).
5. *Softball* adalah permainan dua regu mirip kasti yang setiap regunya terdiri atas 9 pemain.
6. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan *softball* antara lain, teknik memegang bola, melempar bola, menangkap bola, dan lari mengelilingi lapangan.
7. Peralatan pokok dalam permainan *softball* di antaranya sarung tangan (*glove*), bet/*stick* (pemukul bola), dan bola.
8. Tugas *pitcher* adalah melemparkan bola untuk dipukul pihak regu pemalan dalam *softball*.
9. Dalam masyarakat kita, permainan tenis meja biasa dikenal sebagai ping pong.
10. Beberapa teknis dasar dalam permainan tennis meja antara lain teknik memegang bet (pemukul bola), *stance* (siap siaga), *footwork* (gerakan kaki), juga teknik pukulan.
11. Di antara peralatan pokok dalam permainan tenis meja adalah meja (sebagai lapangan), net (jaring), dan bet (pemukul bola).



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar dan ketinggiannya menyusur di atas net dinamakan pukulan
 a. *lob*
 b. *dropshot*
 c. *smash*
 d. *drive*

2. Pemain yang bertugas melemparkan bola kepada pemukul dalam permainan *softball* disebut
 a. *catcher*
 b. *pitcher*
 c. *infielder*
 d. *outfielder*

3. Teknik pegangan bet seperti memegang pensil/pena atau dikenal juga dengan sebutan pegangan Asia adalah *grip*.
 a. *penhold*
 b. *shakehand*
 c. *penshil*
 d. *shakedown*
4. Memukul bola yang dilakukan dari sisi tubuh yang dominan disebut teknik
 a. *forehand*
 b. *backhand*
 c. *drive*
 d. *backhand over head*
5. Dalam permainan *softball*, bola diberikan dengan teknik lemparan samping. Untuk menangkap bola tersebut sebaiknya dengan menggunakan teknik menangkap bola
 a. lurus
 b. lambung
 c. bergulir
 d. bebas
6. *Stance* atau sikap siaga untuk menerima servis dalam permainan tenis meja disebut
 a. *square stance*
 b. *side stance*
 c. *still stance*
 d. *full stance*
7. Cara menangkap bola, kelima bagian jari tangan ditempatkan pada sekelliling bola. Keberadaan bola seperti dalam satu genggaman. Dalam permainan softball, teknik memegang bola seperti itu disebut memegang bola dengan . . . jari.
 a. lima
 b. empat
 c. tiga
 d. dua
8. Dalam memukul bola posisi badan dominan. Cirinya, lengan bagian bawah menghadap bola. Teknik memukul bola yang demikian dalam permainan tenis meja disebut pukulan
 a. *backhand*
 b. *forehand*
 c. datar
 d. lengkung
9. Teknik melempar bola dengan ayunan atas dalam permainan *softball* disebut
 a. *side arm throw*
 b. *base ball throw*
 c. *underhand throw*
 d. *overhand throw*
10. Jika kok melambung di atas kepala dipukul dari sisi tubuh yang dominan disebut pukulan
 a. *backhand overhand*
 b. *forehand overhend*
 c. *backhand*
 d. *forehand*

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan teknik memegang raket dalam permainan bulu tangkis!
2. Sebutkan teknik memegang bet atau pemukul bola dalam permainan tenis meja!
3. Sebutkan beberapa teknik melempar bola dalam permainan *softball*!
4. Praktikkan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dalam bulu tangkis!
5. Sebutkan teknik dasar siaga dalam permainan tenis meja!

Bab III Aktivitas Permainan dan Olahraga: Atletik 1



Sumber: *atletik 1 cache.daylife.com,* diunduh tanggal 11 Juni 2009

Mother of sport! (Ibu dari segala cabang olahraga!) Demikianlah sebutan dari atletik.Ya, atletik adalah induk dari semua cabang olahraga. Mengapa? Tidak lain karena semua bentuk olahraga gerak dasarnya berasal dari atletik. Unsur-unsur atletik seperti jalan, lari, lempar, lompat, dan tolak menjadi gerak dasar semua cabang olahraga. Paling tidak ada dua unsur atletik dapat ditemukan dalam setiap jenis olahraga. Untuk olahraga yang gerakannya kompleks tentu semakin banyak unsur atletiknya.

Atletik sendiri terbagi dalam berbagai jenis cabang olahraga. Ada jalan cepat, lari cepat, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lempar lembing, lempar cakram, lompat jauh, lompat tinggi, dan tolak peluru. Masing-masing cabang olahraga memiliki teknik dasar yang berbeda. Lalu, bagaimana mempelajari teknik dasar atletik? Nah, kamu akan memperoleh beberapa latihan teknik dasar lari jarak 50 m dan lompat jauh gaya jongkok dalam pembahasan berikut ini. Yuk, ikuti pembelajarannya.

Peta Konsep

- Aktivitas Permainan dan Olahraga Atletik
 - Lari Jarak 50 m
 - Teknik dasar start, lari, dan finis
 - Latihan teknik dasar lari jarak pendek
 - Lompat Jauh Gaya Jongkok
 - Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok
 - Latihan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Kata Kunci

Atletik, lari jarak 50 m, *start* jongkok, lompat jauh, dan gaya jongkok.

A. Lari Jarak 50 m

1. Teknik Dasar Start, Lari *Sprint*, dan Finis

a. Teknik Start Lari Jarak Pendek

Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (*sprint*) adalah start atau tolakan. Start lari jarak pendek yaitu start jongkok. Start ini terbagi atas tiga jenis yaitu:

1) start pendek,
2) start menengah, dan
3) start panjang.

Penamaan start tersebut tergantung pada penempatan lutut kaki belakang. Seorang pelari bebas menentukan jenis start yang akan digunakan dalam lari jarak pendek.

1) *Start pendek* (*Bunch Start*).

Cara melakukan:

a) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tempatkan kaki kiri di belakang. Jari-jari kaki kiri belakang kira-kira segaris dengan tumit kaki kanan yang berada di depan.

b) Jatuhkan badan ke depan dan letakkan tangan di belakang garis *start*. Jari-jari tangan meregang membentuk huruf V (antara ibu jari dan keempat jari lainnya). Sejajarkan jari tangan dengan garis *start*.

c) Sikap kedua lengan lurus, berat badan bertumpu pada kedua lengan, dan pandangan lurus ke depan.

d) Kemudian, angkat panggul ke atas hingga posisi pantat lebih tinggi dari pundak. Kedua lengan tetap lurus, tetapi dengan leher yang tetap lemas.

e) Kemudian, tolakan lari pada balok start dengan sekuat-kuatnya, lalu larilah secepat-cepatnya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.1 Start pendek

2) *Start menengah* (*Medium Start*)

Secara umum start menengah sama dengan start pendek. Perbedaan keduanya terletak pada penempatan posisi kaki depan dengan kaki belakang sebagai berikut.

a) Saat badan diturunkan posisi lutut segaris dengan ujung jari-jari kaki depan.
b) Gerakan selanjutnya sama dengan yang dilakukan pada start pendek.

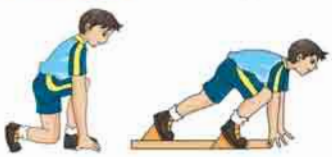


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.2 Start menengah

3) *Start panjang* (*Long Start*)

Secara umum urutan gerakan, sikap tangan, dan badan sama dengan start pendek dan start menengah. Perbedaannya terletak pada penempatan posisi kaki depan dan kaki belakang sebagai berikut.

a) Saat menurunkan badan, letakkan lutut kaki belakang (kiri) segaris dengan tumit kaki depan (kanan) atau lebih mundur lagi.
b) Gerakan selanjutnya sama dengan yang dilakukan dalam start pendek dan menengah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.3 Start menengah

b. Teknik Lari Jarak 50 m

Dalam lari *sprint* ada tiga teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu a) gerakan kaki, b) ayunan lengan, dan c) posisi badan saat berlari.

1) *Gerakan Kaki*

Gerakan kaki dalam lari jarak pendek yaitu melangkah dengan selebar dan secepat mungkin. Posisi kaki belakang saat menolak dari tanah seakan tertendang lurus ke depan dengan cepat. Saat bersamaan lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan. Ketika mendaratkan kaki yang digunakan adalah ujung telapak kaki dengan lutut agak ditekuk.

2) *Ayunan Tangan*

Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung. Posisi siku ditekuk lebih kurang membentuk sudut 90°.

3) *Sikap Badan*

Saat berlari sikap badan harus relaks condong ke depan dengan kepala segaris punggung. Pandangan mata lurus ke depan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.4 Teknik dasar lari jarak 50 m

c. Teknik Memasuki Garis Finis

Untuk melewati garis finis, biasanya persaingan para pelari cukup ketat. Oleh karena itu, pelari perlu menguasai teknik memasuki finis dengan tepat. Terdapat beberapa teknik untuk melewati garis finis, yaitu:

1) Pelari terus berlari secepatnya tanpa mengurangi kecepatan dan mengubah sikap.
2) Pelari memasuki garis finis dengan membusungkan dada ke depan dan kedua tangan ke belakang.
3) Pelari menjatuhkan salah satu bahu ke depan atau memiringkan sisi tubuh bagian atas ke depan (dada dan bahu). Yang perlu diperhatikan yaitu saat memiringkan badan ke depan jangan berlebihan karena gerakan tersebut dapat mengganggu keseimbangan badan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.5 Sikap memasuki garis finis

Pojok Info

Sikap Saat Berlari *Sprint*

Setelah terdengar aba-aba "ya", pelari segera menolak dengan kuat sebagai awalan. Pelari mencondongkan tubuh ke depan selama 5 sampai 6 meter pertama. Setelah jarak tersebut terlampaui, *sprinter* mengambil posisi sprint yang lebih tegak untuk sisa lomba. Pada jarak 40 meter, tubuh sprinter telah tegak sepenuhnya.

Sikap pelari saat berlari *sprint* sebagai berikut.

1) Berpijak pada ujung kaki.
2) Kaki yang tidak digunakan untuk berpijak ditekuk minimal 90°.
3) Angkatlah lutut tinggi-tinggi dan paha lebih kurang sejajar dengan tanah.
4) Kepala dan badan tegak dan pandangan mata tertuju ke depan.
5) Siku membentuk sudut 90°.
6) Ayunkan lengan ke depan dan belakang berlawanan dengan ayunan langkah kaki.

2. Latihan Teknik Dasar Lari Jarak 50 m

a. Latihan Lari di Tempat dengan Berganti Kecepatan

Latihan lari di tempat dapat dilakukan dengan berganti-ganti kecepatan. Mula-mula latihan dimulai dengan pelan dan makin cepat. Variasi mengangkat lutut (hingga rata air) bisa pula dilakukan. Praktik pelaksanaannya dari pelan, terus ditambah kecepatannya.

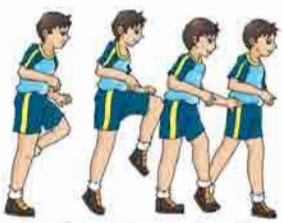


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.6 Lari di tempat dengan berganti kecepatan

b. Latihan Berjalan dengan Lutut Diangkat Tinggi

Caranya siswa berjalan perlahan dan mengangkat paha kanan ke posisi horizontal. Kaki kiri diluruskan sepenuhnya hingga ke ujung kaki saat paha kaki kanan horizontal. Lengan ditekukkan pada siku dengan sudut 90°. Selanjutnya, berganti dengan paha kaki kiri yang diangkat lakukan secara bergantian sepanjang 10 meter mulai dari langkah perlahan sampai langkah dipercepat.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Gery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.7 Berjalan dengan lutut diangkat tinggi

c. Latihan Berjalan dengan Meluruskan Lutut

Cara latihan ini hampir sama dengan latihan 1 hanya saja ketika paha yang diangkat pada posisi horizontal kaki sepenuhnya diluruskan. Siswa berjalan mengangkat paha kanan hingga horizontal, kaki kiri tegak lurus dengan telapak kaki menapak tanah. Selanjutnya, kaki kanan diluruskan sepenuhnya sejajar paha dengan kaki kiri tetap dalam posisi tegak lurus. Kemudian, gantian kaki kiri yang diangkat dan diluruskan. Begitu seterusnya dengan urutan gerakan lutut diluruskan setiap kali paha diangkat. Lakukan latihan mulai dari perlahan sampai dipercepat dengan jarak 10 meter.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Gery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003

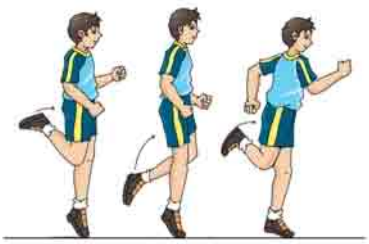


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.8 Berjalan dengan meluruskan lutut kaki

d. Latihan Menendang ke Belakang

Caranya siswa secara perlahan bergerak ke depan dengan menendangkan tumit ke belakang sampai mengenai bokong. Latihan ini membantu mengembangkan pola gerakan kaki ke belakang tubuh. Lakukan latihan ini berulang kali mulai dari perlahan sampai dipercepat dengan jarak 10 meter.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Gery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003

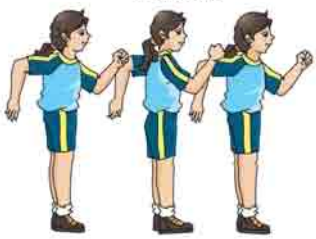


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.9 Menendang ke belakang

e. Latihan Menggerakkan Lengan

Caranya siswa berkonsentrasi untuk mempertahankan sudut lengan pada siku tetap 90° bersamaan dengan ayunan lengan ke depan. Latihan dimulai dengan berdiri, berjalan, berlari-lari kecil, dan sprint. Lakukan latihan ini berulang kali untuk mendapatkan gerak ayunan lengan yang sempurna.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Gery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.10 Gerak lengan *sprint*

f. Latihan Berlari dengan Lutut Tinggi Diikuti *Sprint*

Caranya siswa bergerak perlahan-lahan ke depan sejauh 5 meter dengan menekankan pada pengangkatan lutut yang tinggi. Pada gerakan ini lutut tidak perlu diluruskan. Selanjutnya siswa berlari sekencang-kencangnya ke depan sejauh 10 meter. Lakukan latihan ini berulang kali untuk mendapatkan kecepatan sprint yang baik.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Gery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.11 Berlari dengan lutut tinggi dan *sprint*

g. Latihan Pengulangan *Sprint* dari Start Melayang

Caranya siswa melakukan lari akselerasi (lari dengan kecepatan tetap) sepanjang 20–30 meter dari start berdiri, lalu melakukan sprint sepanjang 20–30 meter. Untuk itu, diperlukan lintasan sepanjang 40–60 meter dengan diberi tanda sebagai batas lari akselerasi dan lari *sprint*. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan selang istirahat 2–3 menit. Jumlah ulangan tergantung dari kebugaran tubuh siswa. **Sumber:** *Atletik untuk Sekolah*, Gery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.12 *Sprint* dari start melayang

Ayo, Lakukan!

Lomba Lari Cepat

Lakukan lomba lari jarak pendek dengan ketentuan sebagai berikut.

1. Setiap putaran lari terdiri atas 5 orang.
2. Lakukan awalan start jongkok saat ada aba-aba "bersedia" dan "siap".
3. Berlarilah dengan kencang ke ujung lintasan saat terdengar aba-aba "yak".
4. Berusahalah dengan keras agar menjadi yang pertama menyentuh garis finis.
5. Lakukan kegiatan ini secara bergantian. Lakukan dengan semangat dan disiplin.
6. Pemenangnya adalah yang dapat mencapai finis tercepat.
7. Selamat berlomba. Jangan lupa memberikan ucapan selamat pada pemenang.

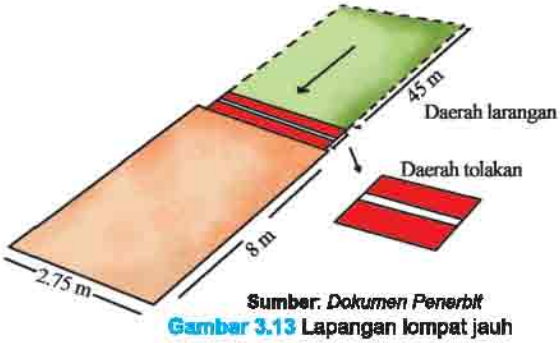
B. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik dari nomor lompat. Dalam permainan yang sebenarnya lompat jauh dilakukan di lapangan (bak pasir) dengan ukuran:

- Bak pasir 9 × 2,75 m.
- Papan penumpu 1,22 m.
- Jarak papan penumpu dengan bak pasir 1 m.
- Lintasan awal 30–40 m × 1,22 m.

Beberapa aturan diskualifikasi dalam pertandingan lompat jauh:

- Dipanggil selama 3 menit belum melakukan lompatan.
- Menumpu dengan menggunakan dua kaki.
- Kaki melewati papan tumpu saat menolak.
- Mendarat di luar bak lompat.
- Setelah melompat, kembali ke arah awalan.
- Gagal melakukan lompatan sebanyak tiga kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.13 Lapangan lompat jauh

1. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Dalam lompat jauh berlaku prinsip menolak sekuat-kuatnya dan melompat sejauh-jauhnya. Dari prinsip ini, ada 4 teknik dasar yang harus diperhatikan dalam lompat jauh. Empat prinsip tersebut meliputi:

a) teknik awalan,
b) teknik tolakan,
c) teknik sikap badan di udara, dan
d) sikap mendarat.

a. Teknik Awalan atau Ancang-Ancang

Awalan berfungsi untuk mendapatkan percepatan pada saat atlet akan melompat. Atlet mengawali lompatan dengan berlari *sprint* pada lintasan yang ada. Panjang lintasan untuk *sprint* biasanya 30–40 m. Teknik berlari *sprint* ini sama dengan teknik dalam nomor lari jarak pendek (*sprint*). Atlet memulai dari kecepatan sedang, kemudian semakin cepat dan secepat-cepatnya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.14 Awalan lompat jauh

b. Tolakan di Papan Tumpuan

Setelah berlari *sprint*, atlet menolakkan kaki pada papan tumpuan. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat menolak papan tumpuan sebagai berikut.

1) Untuk menolak gunakan kaki yang terkuat dan dominan.
2) Ketika salah satu kaki menolak pada papan, badan lebih ditegakkan dari sikap berlari.
3) Urutan kaki yang mengenai papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki.
4) Bersamaan dengan itu, dorongkan badan ke depan menggunakan pijakan ujung kaki dibantu gerakan tangan.

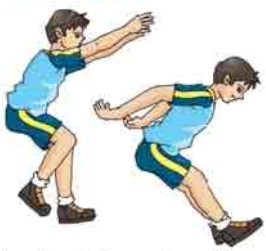


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.15 Tolakan

c. Sikap Badan di Udara

Untuk mendapatkan jarak lompatan terjauh, berlaku prinsip tahanlah badan di udara selama mungkin. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada teknik sikap badan di udara ini sebagai berikut.

1) Kedua lutut ditekuk.
2) Mengangkat kedua tangan ke samping kepala.
3) Kedua tangan diturunkan ke depan kedua kaki ke depan menggunakan pijakan ujung kaki dibantu gerakan tangan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.16 Sikap badan di udara

d. Sikap Mendarat

Mendarat harus dilakukan dengan baik, yaitu bagian kaki terlebih dahulu yang menyentuh tanah. Jangan pernah mendarat dengan pantat karena ini sangat merugikan. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pendaratan sebagai berikut.

1) Mendarat pada bak lompat dengan menggunakan kedua tumit kaki. Posisi kedua kaki rapat dan ditekuk seperti sedang jongkok.
2) Badan condong ke depan dengan kedua tangan terjulur ke depan. Usahakan kedua tangan segera menyentuh pasir.
3) Sesaat setelah menyentuh tanah, duduklah pada kedua pangkal tumit. Jangan pernah menjatuhkan pantat ke pasir karena sangat merugikan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.17 Sikap mendarat

Secara keseluruhan rangkaian dari gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok di atas tersaji dalam gambar berikut ini.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.18 Rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok

2. Latihan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

a. Latihan Mengukur Jarak Lompatan dan Menentukan Kaki yang Dominan

Caranya lakukan lompatan sebanyak tiga kali berturut-turut hanya menggunakan kaki kanan dari start berdiri. Ukurlah jarak yang dicapai dari tiga lompatan tersebut. Lakukan hal yang sama dengan menggunakan kaki kiri. Bandingkan hasil kedua lompatan kaki tersebut. Kaki yang mencapai lompatan terjauh merupakan kaki dominan.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Gery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.19 Mengukur jarak lompatan

b. Latihan Mengukur Jarak Lambungan

Lakukan latihan lompat jauh dengan melompati gundukan pasir. Bekerjasamalah membuat gundukan pasir di tengah bak pasir. Tambahlah ketinggian gundukan pasir secara bertahap berdasarkan kemampuanmu. Gundukan dibuat untuk melatih gerakan menekukkan dan menarik kaki ke atas di bawah paha, kemudian diluruskan ke depan untuk mendarat. Lompatlah dengan kedua kaki dan dari posisi melangkah dengan kaki yang melompat diletakkan di depan.

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Atletik*, Mukis, Intan Pariwara, 2007

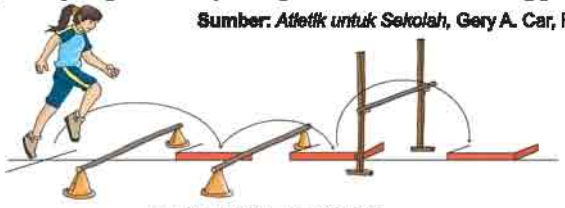


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.20 Melompati gundukan pasir

c. Latihan Melompat dan Melambung dengan Rintangan Rendah

Caranya lakukan lompatan dan melambung pada serangkaian rintangan rendah yang sudah dipersiapkan. Rintangan bisa berupa papan kursi atau palang kayu yang dipasang rendah. Setiap kali melompat usahakan tangan digerakkan ke atas dan paha yang memimpin digerakkan ke atas hingga horizontal.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Gery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.21 Melompat dan melambung di atas rintangan rendah

d. Latihan Melompat dari Papan Pemantul dan Kotak Rendah

Caranya lakukan *run-up* (lari cepat) 3 langkah ke papan pemantul dan melompat ke kotak yang rendah. Selanjutnya, lakukan *take of* (lompatan) dengan kaki yang dominan ke atas matras atau bak pasir. Pada saat melayang lakukan gerakan di udara gaya jongkok dengan benar. Begitu pula saat mendarat, lakukan gerakan mendarat dengan tumpuan kedua kaki ditekuk. Apabila peralatan papan pemantul tidak dimiliki sekolahmu, kamu bisa memodifikasi menggunakan peralatan lain seperti matras.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Gery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.22 Melompat dari papan pemantul dan kotak rendah

Ayo, Lakukan!

Lomba merebut gelar "Jawara Lompat"

Ayo, buktikan kamu mampu menjadi jawara lompat jauh melalui lomba ini. Ketentuan-ketentuannya sebagai berikut.

1. Lakukan lompatan sejauh-jauhnya.
2. Lakukan pula awalan lompatan sebaik-baiknya.
3. Hal-hal yang perlu disediakan:
 a. Lapangan lompat jauh.
 b. Pita meteran dan bendera kecil.
 c. Peluit.
4. Hal-hal yang dinilai: teknik awalan, tolakan, sikap di udara, sikap pendaratan, dan jarak lompatan.
5. Pemenangnya adalah yang dapat melompat terjauh dan benar dalam teknik awalan, tolakan, sikap di udara, dan sikap mendarat.
6. Selamat berlomba dan menjadi jawara lompat jauh.

Rangkuman

1. Olahraga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Cabang olahraga atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, tolak, dan lempar.
2. Lari jarak 50 m bagian dari lari *sprint* (cepat).
3. Teknik dasar lari meliputi gerakan kaki, ayunan lengan, dan sikap badan.
4. Prinsip penting dalam lompat jauh adalah menolak sekuat-kuatnya untuk medapatkan hasil lompatan yang sejauh-jauhnya.
5. Teknik-teknik dasar yang harus diperhatikan dalam lompat jauh meliputi teknik awalan, teknik tolakan, sikap badan di udara, dan sikap waktu mendarat.



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Sikap badan yang benar dalam lari jarak pendek
 a. tegak dan relaks
 b. relaks dan condong ke depan
 c. condong ke samping
 d. condong ke belakang
2. Kaki yang tidak digunakan untuk berpijak dalam lari jarak pendek hendaknya ditekuk minimal
 a. 60° c. 80°
 b. 70° d. 90°
3. Start lari jarak pendek menggunakan awalan
 a. berdiri c. jongkok
 b. melayang d. membungkuk
4. Letak kaki kiri belakang kira-kira segaris dengan tumit kaki kanan yang berada di depan. Posisi tersebut merupakan salah satu ciri start jongkok
 a. panjang c. pendek
 b. menengah d. berdiri
5. Pada saat lari jarak pendek, bagian kaki yang digunakan untuk berpijak adalah
 a. seluruh telapak kaki
 b. tumit kaki
 c. pinggir telapak kaki
 d. ujung kaki
6. Ayunan lengan yang benar dalam lari jarak pendek yaitu
 a. diayun ke depan atas sebatas hidung
 b. diayun ke depan atas sampai di atas kepala
 c. diayun ke depan atas sebatas pelipis
 d. diayun ke belakang sampai siku sejajar telinga
7. Awalan dalam lompat jauh berupa
 a. lari santai
 b. *sprint* kecepatan sedang
 c. *sprint* kecepatan tinggi
 d. berjalan
8. Berikut ini posisi kaki yang benar saat melakukan tolakan yaitu
 a. kaki menolak dengan kedua kaki tepat pada titik tumpu
 b. kaki menolak dengan satu kaki tepat pada titik tumpu
 c. kaki menolak dengan bagian tumit yang menyentuh titik tumpu
 d. kaki menolak dengan ujung kaki di depan titik tumpu
9. Berikut ini yang termasuk teknik dasar dalam lompat jauh gaya jongkok adalah teknik
 a. lompatan
 b. lari
 c. sikap badan di udara
 d. loncatan
10. Pendaratan yang benar dalam lompat jauh yaitu
 a. mendarat dengan pantat terlebih dahulu
 b. mendarat dengan kedua kaki rapat dan tegak
 c. mendarat dengan kedua kaki rapat dan ditekuk
 d. mendarat dengan tangan menyentuh pasir terlebih dahulu

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam lompat jauh gaya jongkok!
2. Sebutkan macam-macam teknik start jongkok!
3. Bagaimana gerakan kaki yang benar dalam lari jarak pendek?
4. Bagaimana ayunan lengan yang benar dalam lari jarak pendek?
5. Jelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam teknik mendarat pada lompat jauh gaya jongkok!

Bab IV Aktivitas Permainan dan Olahraga: Bela Diri Pencak Silat 1



Sumber: *www.flickr.com,* diunduh tanggal 23 Januari 2009

Berbagai jenis olahraga bela diri barangkali sudah banyak yang kamu kenal. Ada karate, yudo, sumo, kempo, tinju, dan lain-lain. Pencak silat adalah salah satu di antara olahraga bela diri itu. Di antara jenis-jenis olahraga bela diri tadi, pencak silat adalah jenis bela diri yang asli berasal dari masyarakat bangsa Indonesia. Oleh karena itu, banyak yang berpendapat, bahwa pencak silat sebagai warisan nenek moyang.

Sebagai olahraga bela diri seorang pencak silat dituntut memiliki kualitas jasmani yang prima. Kita tahu berbagai gerakan dan teknik dalam olahraga ini harus didukung dengan kekuatan (fisik), ketangkasan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, juga kelenturan. Oleh karena itu, olahraga bela diri ini sangat baik bagi peningkatan kebugaran jasmani. Untuk mencapai semua itu, rajin-rajinlah berlatih dan jangan putus asa. Pada bab ini menyajikan petunjuk-petunjuk teknik dasar bela diri pencak silat yang dapat kamu gunakan sebagai latihan. Selamat berlatih.

Peta Konsep



Kata Kunci

Pencak silat, sikap dasar, langkah dasar, dan kuda-kuda.

Sebagai olahraga, seni bela diri pencak silat memiliki sikap dan gerakan-gerakan dasar. Sikap atau gerakan dasar tersebut adalah bagian dari rangkaian jurus-jurus atau teknik-teknik tertentu. Jurus atau teknik-teknik tersebut mungkin berupa serangan, tangkisan ataupun elakan (gerakan menghindar). Teknik-teknik tersebut bisa dengan menggunakan tangan (pukulan atau hantaman) ataupun dengan menggunakan kaki (tendangan atau sapuan).

A. Macam-Macam Sikap Dasar dalam Pencak Silat

Secara umum, sikap dasar dalam pencak silat meliputi sikap berdiri, sikap duduk, sikap berbaring, dan sikap pasang. Tiap-tiap sikap tersebut mempunyai maksud dan tujuan yang berbeda-beda. Berikut adalah uraian tentang sikap dasar dalam pencak silat.

Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R Kotot Slamet Haryadi, Dian Rakyat, 2003

1. Sikap Berdiri

Di antara berbagai macam sikap berdiri dalam pencak silat, yang paling penting untuk diketahui dan dikuasai sebagai berikut.

a. Sikap Salam atau Hormat

Salam atau hormat adalah sikap berdiri tegak dilanjutkan dengan merapatkan kedua telapak tangan di depan dada disertai anggukan kepala, kemudian kembali ke sikap berdiri tegak. Gerakan ini biasanya digunakan untuk memberi hormat atau salam sebelum latihan atau sebelum bertanding dengan lawan.

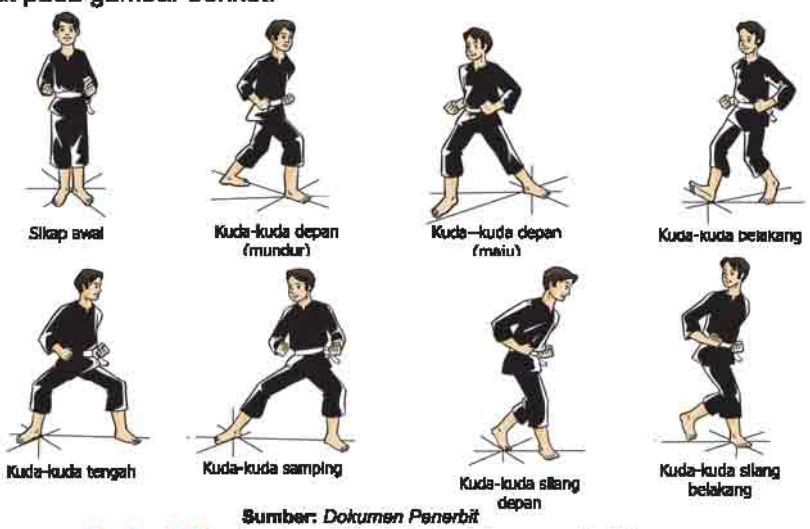


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.1 Sikap salam atau hormat dalam pencak silat

b. Sikap Kuda-Kuda

Sikap kuda-kuda adalah sikap atau posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan gerakan dalam pencak silat, baik gerakan serangan, tangkisan ataupun elakan.

Macam-macam sikap kuda-kuda dalam gerakan pencak silat dapat kamu lihat pada gambar berikut.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.2 Berbagai posisi kuda-kuda dalam pencak silat

2. Sikap Duduk

Sikap duduk dalam pencak silat meliputi duduk, sila, simpuh, sempok (depok) dan trapsila (mengorak sila). Sikap duduk ini digunakan sebagai dasar untuk permainan bawah atau serangan bawah.

3. Sikap Berbaring

Sikap berbaring mempunyai fungsi sebagai dasar menjatuhkan diri dan sebagai sikap pembelaan atau pengelakan dari serangan lawan. Sikap berbaring dalam gerakan pencak silat terdiri atas tiga bentuk, yaitu berbaring telentang, berbaring miring, dan berbaring telungkup.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.3 Bentuk sikap duduk dalam pencak silat



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.4 Bentuk sikap berbaring dalam pencak silat

4. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerakan. Sikap pasang mengandung unsur sikap kuda-kuda, sikap tubuh, sikap lengan, dan sikap tangan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.5 Sikap pasang dalam pencak silat

B. Langkah Dasar Pencak Silat

Yang dimaksud dengan langkah dalam seni bela diri pencak silat adalah perubahan tumpuan atau pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lain. Bentuk pola langkah dasar pencak silat meliputi arah delapan penjuru angin, cara melangkah, langkah dan posisi, serta bentuk atau pola langkah.

Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R Katot Slamet Haryadi, Dian Rakyat, 2003

1. Arah Langkah

Arah langkah yang harus dipahami dalam pencak silat adalah arah delapan penjuru mata angin, yang meliputi arah belakang, serong kiri belakang, serong kanan belakang, samping kiri, samping kanan, serong kiri depan, serong kanan depan, dan depan.

2. Cara Melangkah

Pengertian cara melangkah dalam pencak silat adalah cara memindahkan injakan atau pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lain. Macam-macam cara melangkah dalam pencak silat sebagai berikut.

a. Cara Angkatan

Melangkah dengan cara angkatan dapat dilakukan dalam dua bentuk, yaitu angkatan tinggi dan angkatan rendah. Angkatan tinggi dilakukan dengan cara satu kaki diangkat tinggi dan paha datar. Angkatan rendah dilakukan dengan cara satu kaki diangkat biasa, kira-kira paha membentuk sudut 30°.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.6 Pola langkah delapan penjuru angin



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.7 Melangkah dengan cara angkatan

b. Cara Geseran

Melangkah dengan cara geseran dilakukan dengan satu kaki digeser, tetapi ujung jari kaki masih menyentuh lantai.

c. Cara Putaran

Melangkah dengan cara putaran dilakukan dengan mengangkat kaki memutar keluar, letakkan di depan dengan telapak kaki keluar dan kaki yang belakang menjinjit.

d. Cara Lompatan atau Loncatan

Melangkah dengan cara lompatan dapat dilakukan dengan cara satu kaki bertolak, lalu disusul oleh kaki yang lain. Dalam melakukan pendaratan kaki dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

1) Salah satu kaki yang mendarat diletakkan di tempat yang sesuai dengan arah tujuan langkah, disusul dengan satu kaki lainnya.
2) Kedua kaki mendarat bersama-sama.

e. Cara Ingutan

Gerakan ingutan dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Menggeser telapak kaki tanpa diangkat dari lantai dengan gerakan tumit, sementara telapak kaki ke luar dan ke dalam.
2) Dapat pula dilakukan gerakan tumit dengan telapak kaki sejajar atau searah.
3) Kedua lutut dibengkokkan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.8 Melangkah dengan cara geseran



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.9 Melangkah dengan cara putaran



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.10 Melangkah dengan cara lompatan



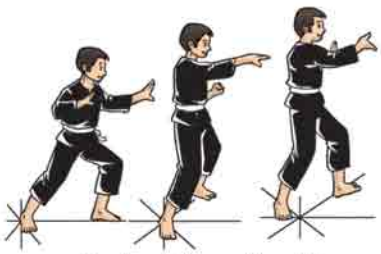
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.11 Melangkah dengan cara ingutan

3. Langkah dan Posisi

Langkah adalah gerakan injakan atau pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lain. Gerakan langkah merupakan hal penting dalam pencak silat karena berfungsi sebagai:

a. Dasar untuk tumpuan agar dapat berdiri dengan kuat dan tangguh.
b. Dasar tumpuan untuk melakukan serangan, tangkisan atau elakan.
c. Cara untuk mencari posisi yang menguntungkan.

Langkah dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus atau serong. Dalam melakukan gerakan langkah harus memperhitungkan posisi lawan sehingga setiap langkah mempunyai makna dan isi.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.12 Bentuk langkah dan posisi dalam pencak silat

4. Bentuk atau Pola Langkah

Pengembangan langkah yang berangkai dengan tujuan tertentu merupakan bentuk atau pola langkah. Ada berbagai macam pola langkah dalam gerakan pencak silat, di antaranya sebagai berikut.

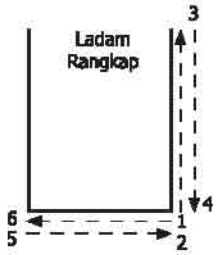
a. Pola langkah lurus



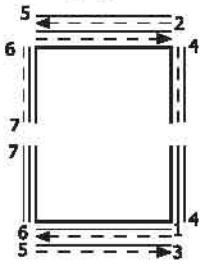
b. Pola langkah zig-zag/gergaji



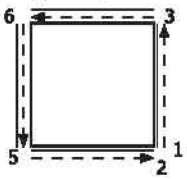
c. Pola langkah huruf U/ladam



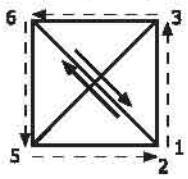
d. Pola langkah segitiga



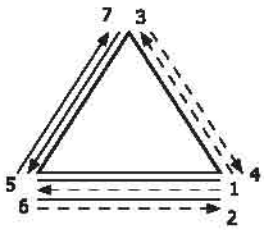
e. Pola langkah segi empat



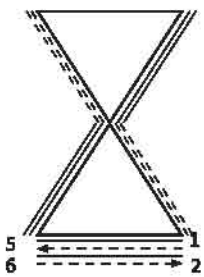
f. Pola langkah segi empat potong



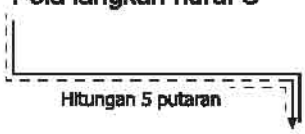
g. Pola langkah segitiga tunggal



h. Pola langkah segitiga rangkap



i. Pola langkah huruf S



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.13 Bentuk pola langkah dalam pencak silat

C. Latihan Teknik Dasar Kuda-kuda dan Teknik Dasar Langkah

1. Latihan Teknik Dasar Kuda-Kuda

Cara melakukan latihan dasar kuda-kuda adalah dengan mempraktikkan seluruh bentuk sikap kuda-kuda, dimulai dari posisi awal, kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, dan seterusnya. Latihan kuda-kuda ini dapat pula dirangkai dengan gerakan teknik dasar langkah sehingga gerakan kaki yang dilakukan adalah gerakan langkah dalam pencak silat, tetapi gerakan langkah tersebut diakhiri dengan posisi kuda-kuda.

2. Latihan Teknik Dasar Langkah

Latihan ini dapat dilakukan dengan mempraktikkan seluruh bentuk atau cara melangkah dalam pencak silat, seperti langkah angkatan, langkah geseran, langkah putaran, langkah loncatan atau lompatan, dan juga langkah ingutan. Latihan gerakan dasar melangkah tersebut dapat dirangkai dengan mempraktikkan pula pola langkah tertentu secara bergantian, baik pola langkah lurus, pola langkah zig-zag atau gergaji ataupun pola langkah lainnya secara bergantian.

Ayo, Lakukan!

Latihan Sikap Dasar dan Langkah Pencak Silat secara Kelompok

Untuk mengarahkan kamu terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar pencak silat, melakukan kegiatan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut. Guru akan memandumu melakukan kegiatan ini.

1. Tahap persiapan
 a. Bergabunglah dalam beberapa kelompok (1 kelompok 5–10 orang).
 b. Setiap kelompok menunjuk satu orang ketua.
2. Tahap pelaksanaan
 a. Lakukan pemanasan sesuai arahan guru.
 b. Pilih dan mendemonstrasikan beberapa sikap dasar dan langkah dasar dalam pencak silat (misal sikap pasang, sikap duduk, kuda-kuda, dan cara melangkah).
 c. Lakukan dengan sportif dan tanggung jawab. Berkonsultasilah dengan guru untuk hal-hal yang belum dimengerti.
3. Tanggapan

 Sesudah selesai mendemonstrasikan teknik dasar latihan, jawablah beberapa pertanyaan berikut sebagai evaluasi.
 a. Bagaimana hubungan sikap dasar dan langkah dasar dalam pencak silat dengan kebugaran/kesehatan tubuh?
 b. Bagaimana manfaat dan pentingnya sikap dasar dan langkah pencak silat dalam kegiatanmu sehari-hari?

Rangkuman

1. Sikap dasar dalam pencak silat meliputi sikap berdiri, sikap duduk, sikap berbaring, dan sikap pasang.
2. Sikap berdiri meliputi sikap berdiri salam atau hormat dan sikap kuda-kuda.
3. Sikap kuda-kuda meliputi sikap awal, kuda-kuda depan (mundur), kuda-kuda depan (maju), kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda silang depan, dan kuda-kuda silang belakang.
4. Sikap duduk meliputi sikap sila, depok, dan trapsila. Sikap ini digunakan sebagai dasar untuk serangan bawah.
5. Cara melangkah dalam pencak silat terdiri atas cara angkatan, cara geseran, cara putaran, cara lompatan atau loncatan, dan cara ingutan.



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerakan kuda-kuda depan mundur yaitu satu kaki melangkah ke
 a. belakang dan lutut direndahkan
 b. depan dan lutut direndahkan
 c. belakang dan lutut diluruskan
 d. depan dan lutut diluruskan
2. Gerakan kuda-kuda samping dilakukan dengan melangkahkan salah satu kaki ke
 a. depan dan lutut direndahkan
 b. depan dan kedua lutut diluruskan
 c. samping dan lutut direndahkan
 d. samping dan kedua lutut diluruskan
3. Gerakan kuda-kuda tengah dalam pencak silat dilakukan dengan salah satu kaki dilangkahkan ke samping dan
 a. salah satu lutut direndahkan
 b. kedua lutut direndahkan
 c. kedua lutut diluruskan
 d. kedua lutut disilangkan
4. Perubahan kaki untuk mengubah posisi tubuh disebut
 a. langkah
 b. cara melangkah
 c. pola gerak
 d. pola langkah
5. Gerakan melangkah dimulai dari satu kaki diangkat kemudian diletakkan di tempat sesuai keinginan adalah melangkah dengan cara
 a. angkatan
 b. geseran
 c. lompatan
 d. loncatan
6. Gerakan melangkah dengan satu kaki melompat lalu mendarat di tanah disusul dengan kaki yang lain adalah cara melangkah
 a. angkatan
 b. geseran
 c. lompatan
 d. loncatan
7. Sikap duduk digunakan untuk melakukan
 a. serangan bawah
 b. tangkisan
 c. bertahan
 d. lompatan
8. Sikap yang digunakan untuk melakukan pembelaan maupun serangan adalah sikap
 a. kuda-kuda tengah
 b. pasang
 c. duduk depok
 d. berbaring
9. Melangkah dengan satu kaki digeser, tetapi ujung jari menyentuh lantai disebut cara
 a. putaran
 b. angkatan
 c. geseran
 d. ingutan
10. Seorang yang telah terampil atau mahir pencak silat hendaknya bersikap
 a. pamer kemampuan
 b. selalu mengalah
 c. tidak peduli dengan lingkungan
 d. satria dan berani membela yang benar

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan macam-macam teknik dasar kuda-kuda dalam pencak silat!
2. Sebutkan perbedaan antara sikap kuda-kuda dengan sikap pasang!
3. Sebutkan perbedaan angkatan rendah dan angkatan tinggi dalam teknik dasar pencak silat!
4. Sebutkan perbedaan pola langkah segitiga dan zig zag dalam pencak silat!
5. Sebutkan kegunaan sikap berbaring dalam pencak silat!

Bab V
Aktivitas Pengembangan: Kebugaran Jasmani 1

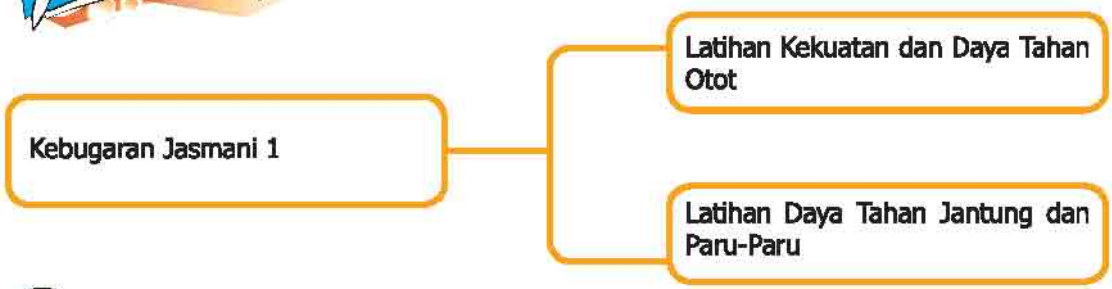


Sumber: *www.flickr.com*, diunduh tanggal 16 Juni 2009

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) bisa diartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pemberian beban fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Beban fisik yang dimaksudkan di sini adalah berbagai pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Dengan jasmani yang bugar, seseorang akan dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dalam keadaan tetap fit hingga masih dapat menikmati keluangan waktu yang dimiliki. Dengan kata lain, tingkat kebugaran jasmani akan berpengaruh terhadap seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Nah, agar tubuh selalu bugar, lakukan latihan-latihan kebugaran. Beberapa latihan kebugaran disajikan dalam bab ini. Ikuti dan praktikkan bentuk-bentuk kegiatannya, agar tubuhmu senantiasa bugar, segar, dan sehat.

Peta Konsep



Kata Kunci

Kebugaran jasmani, latihan kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung, dan daya tahan paru-paru.

A. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kekuatan otot artinya kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Contoh, kemampuan otot lengan mengangkat seikat kayu. Sementara itu, daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja selama waktu tertentu. Misalnya kemampuan otot lengan untuk memindahkan kayu dari kebun ke dapur.

Peningkatan kekuatan dan daya tahan otot mempunyai banyak manfaat. Beberapa manfaat tersebut antara lain untuk peningkatan stamina tubuh, sirkulasi darah, dan membantu mempertahankan keseimbangan serta koordinasi tubuh. Dengan otot-otot yang kuat, postur tubuh akan kelihatan lebih baik.

Sumber: *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, 2004

1. Latihan Kekuatan Otot Lengan

Latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan *push up*, *squat trust*, dan *pull up*. Bagaimana melakukannya? Perhatikan gambar berikut ini!



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.1 *Push up*, *squat trust*, dan *pull up* sebagai latihan kekuatan otot lengan

2. Latihan Kekuatan Otot Bahu dan Dada

Untuk melatih otot bahu terutama bagian depan luar dapat dilakukan dengan dambel. Posisi awal duduk di atas bangku, kedua telapak kaki menumpu di lantai. Peganglah dambel, kedua lengan lurus ke bawah di samping badan. Angkat dan turunkan dambel dengan merentangkan kedua lengan ke samping hingga sejajar bahu (lihat gambar 5.2).



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.2 Latihan kekuatan otot bahu dan dada

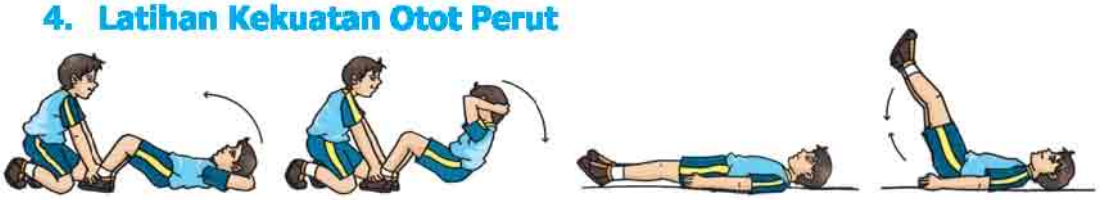
3. Latihan Kekuatan Otot Punggung

Latihan kekuatan otot punggung dilakukan dengan misalnya *back up* dan *lying kick back*. Gerakan *back up* dilakukan dengan badan telungkup lalu mengangkat bagian dada sampai pinggang tegak dari atas lantai. Gerakan ini dibantu oleh teman untuk memegang kaki. Saat mengangkat dan menurunkan badan diiringi dengan mengembuskan dan menarik napas. Gerakan *lying kick back* dilakukan dengan telungkup, kepala di atas lengan. Lalu angkat salah satu tungkai ke atas perlahan-lahan ke atas sampai terjadi peregangan pada otot-otot tungkai belakang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.3 Latihan kekuatan otot punggung

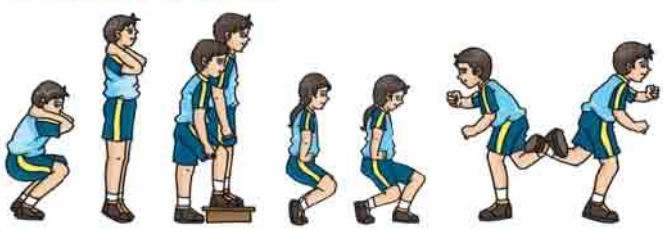
4. Latihan Kekuatan Otot Perut



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.4 Beberapa latihan untuk kekuatan otot perut

Selain dengan *sit up* (telentang lalu menyentuhkan dada dengan paha), latihan kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan sikap telentang sambil mengangkat dua kaki (lihat gambar 5.4).

5. Latihan Kekuatan Otot Kaki



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.5 Latihan kekuatan otot kaki

Untuk latihan kekuatan otot kaki dapat dilakukan dengan misalnya *squat jump*, naik turun tangga, jalan jongkok, dan permainan kaki berkait.

B. Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru

Daya tahan jantung dan paru-paru diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Maka daya tahan jantung dan paru-paru yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu lama secara terus-menerus. Demikian pendapat ahli kesehatan dan olahraga.

Sumber: *Active Living*, Nani Cahyani Sudarsono, Makalah Seminar *Sport and Exercise as an Active-Living*, 2008

1. Ciri-Ciri Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru

Latihan jasmani untuk peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

a. Gerakannya melibatkan otot-otot besar. Kita ketahui, otot-otot besar tubuh terletak pada bagian tubuh bawah (tungkai). Maka untuk latihan daya tahan jantung dan paru-paru ini, lari atau jalan misalnya, lebih baik dibanding dengan mendayung.

b. Tipe gerakannya kontinu-ritmis. Maksud kontinu-ritmis adalah gerakannya dilakukan dalam jangka waktu tertentu dan terus-menerus dengan irama yang ajek. Misalnya bersepeda atau jogging dengan kecepatan tertentu. Hal ini akan berbeda dengan misalnya, gerakan dalam sepak bola yang kadang lari cepat dan kadang berhenti.

c. Sifat gerakannya aerobik. Aerobik artinya "menggunakan udara". Lari, jalan, senam, dan bersepeda adalah beberapa contoh olahraga aerobik.

Sumber: *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, 2004

2. Beberapa Contoh Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru

Dari ciri-ciri yang telah disebutkan di atas, maka beberapa contoh olahraga yang merupakan bagian dari latihan daya tahan jantung dan paru-paru adalah sebagai berikut.

a. Jalan dan lari b. Bersepeda c. Renang d. Senam



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.6 Latihan daya tahan jantung dan paru-paru

Ayo, Lakukan!

Permainan 4 pos berangkai

1. Berhimpunlah menjadi 3 kelompok (A B C). Tiap kelompok menempati pos, masing-masing sebagai berikut.
 Pos I : Aktivitas lari santai (bolak balik)
 Pos II : Aktivitas *push up*
 Pos III : Aktivitas *squat jump*
 Pos IV : *Squat Trust*
2. Tiap anak melakukan aktivitas di pos masing-masing. Sebelum melakukan aktivitas, guru akan menjelaskan mengenai kegiatan yang dilakukan. Perhatikan baik-baik dan ajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang belum kamu pahami. Setelah itu, lakukan kegiatan mandiri dengan gembira, disiplin, dan bertanggung jawab.

3. Gerakan dilakukan dengan aba-aba:
 - peluit 1 × mulai,
 - peluit 2 × berhenti,
 - peluit 3 × pindah pos.
4. Setiap kelompok melakukan pindah pos secara urut sehingga semua kelompok dapat melakukan semua aktivitas gerakan yang ada.
5. Selamat bermain dan bergembira.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Pojok Info

Pentingnya *"Active Living"*

"Active Living" artinya senantiasa aktif secara fisik dalam kehidupan sehari-hari. Berjalan kaki untuk memenuhi berbagai keperluan yang berjarak dekat, bersepeda atau jalan kaki ke sekolah, pilih menggunakan tangga daripada *lift* adalah beberapa contoh di antaranya. Rajin melakukan aktivitas fisik dapat menaikkan tingkat kesehatan yang lebih baik. Demikian kata para pakar. Mengapa demikian? Tidak lain karena dengan aktivitas-aktivitas fisik kesehatan tulang, otot, persendian serta daya tahan jantung-paru relatif lebih terpelihara. Berikut adalah beberapa hal yang perlu kamu ketahui berkaitan dengan pentingnya *"active living"*.

- ACMS *(American College of Sports Medicine)* sejak tahun 1998 menetapkan, aktivitas fisik perminggu untuk orang-orang dewasa sehat meliputi 3–5 hari latihan aerobik, 2–3 sesi latihan kekuatan, dan 2–3 sesi latihan kelenturan.
- Organisasi kesehatan dunia WHO sejak tahun 2002 menetapkan perlunya aktivitas fisik setidaknya 30 menit dalam 5 hari selama seminggu.

Sumber: *Active Living*, Nani Cahyani Sudarsono, Makalah Seminar *Sport and Exercise as an Active-Living*, 2008

Rangkuman

1. Latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan gerakan *push up, squat trust,* dan *pull up.*
2. Latihan kekuatan otot bahu dan dada dapat dilakukan dengan gerakan mengangkat beban seperti barbel atau dambel.
3. Latihan kekuatan otot punggung dapat dilakukan dengan gerakan *back up* dan *lying kick back.*
4. Latihan kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan gerakan *sit up* dan telentang mengangkat dua kaki.
5. Latihan kekuatan otot kaki dapat dilakukan dengan gerakan *squat jump,* naik turun bangku, jalan sambil berjongkok, dan kaki berkait.
6. Latihan daya tahan jantung dan paru-paru dilakukan dengan gerakan-gerakan yang dengan ciri sebagai berikut.
 a. Melibatkan otot-otot besar.
 b. Kontinu-ritmis.
 c. Gerakan aerobik.



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Latihan kebugaran jasmani dapat meningkatkan
 a. kecepatan
 b. daya tahan tubuh
 c. kekuatan otot
 d. daya tahan, kekuatan, dan kelenturan otot
2. Latihan *push up* bertujuan melatih kekuatan otot
 a. tungkai
 b. lengan
 c. perut
 d. bahu
3. Gerakan *squat trust* dilakukan dengan posisi awal
 a. duduk
 b. jongkok
 c. berdiri
 d. telentang
4. Untuk melatih kekuatan otot bahu dan dada dapat dilakukan dengan bantuan alat
 a. simpai
 b. gada
 c. barbel
 d. tali
5. Latihan *back up* dilakukan dengan gerakan
 a. mengangkat bagian dada sampai pinggang naik turun
 b. badan naik turun
 c. badan seperti mencium lutut
 d. mengangkat kedua kaki
6. Gerakan *lying kick back* dilakukan dengan posisi badan
 a. jongkok
 b. duduk
 c. telungkup
 d. telentang
7. Latihan untuk menguatkan otot punggung contohnya
 a. *push up*
 b. *back lift*
 c. *sit up*
 d. *squat jump*
8. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai contohnya
 a. *push up*
 b. *back lift*
 c. *sit up*
 d. *squat jump*
9. Saat *back up*, posisi kaki
 a. terbuka lebar
 b. mengangkang
 c. dipegangi teman
 d. kaki rapat
10. Telentang mengangkat dua kaki melatih kekuatan otot
 a. perut
 b. pinggul
 c. bahu
 d. lengan

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Peragakan gerakan *squat trust!*
2. Sebutkan perbedaan *pull up* dengan *push up*!
3. Sebutkan perbedaan gerakan *back up* dan *lying kick back*!
4. Sebutkan perbedaan kekuatan otot dan daya tahan otot!
5. Sebutkan beberapa latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru!

Bab VI Aktivitas Uji Diri:Senam Lantai 1



Sumber: *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*

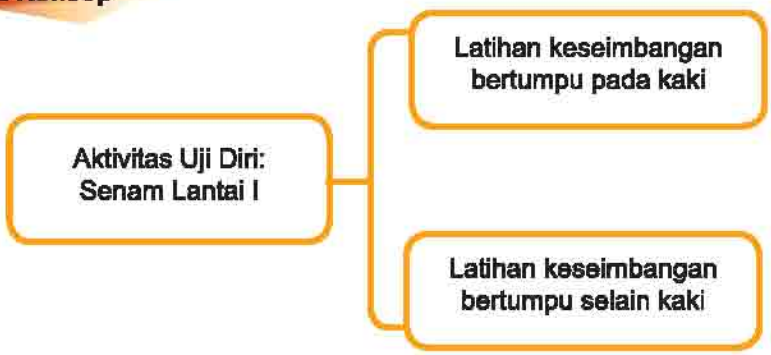
Tangkas, lincah, sigap, dan memukau! Demikian barangkali komentar yang terlontar ketika kamu menyaksikan aksi siswa pesenam lantai yang atraktif serta akrobatik. Begitu menakjubkan ia unjuk kebolehan keseimbangan bertumpu pada tangan. Mungkin, ia dapat bertahan dan sedikit berjalan. Bukan itu saja. Begitu memukaunya ia memutar tubuh serta melakukan *handstand* serta salto (*tumbling)*. Tidak aneh jika banyak orang berdecak kagum memuji kemampuan sang pesenam.

Tentu saja, tidak mudah memiliki kemampuan seperti itu. Pesenam tersebut harus melakukan latihan panjang. Barangkali itulah salah satu bagian yang disebut orang sebagai "kecerdasan kinestik" sang pesenam. Kecerdasan kinestik berarti kemampuan seseorang dalam menangkap informasi serta mengolahnya sedemikian cepat, lalu mewujudkannya dalam bentuk gerak badan, kaki, dan tangan. Itu saja? Tentu saja tidak. Kecerdasan kinestik tersebut perlu diasah dengan latihan jasmani yang panjang, keras, ulet, juga terarah.

Selain itu, ia juga terus-menerus melatih kelentukan persendiannya, melatih keseimbangan, dan melatih kelincahan tubuhnya. Semua itu dilakukan agar tidak mengalami cedera pada saat berolahraga. Nah, pada bab ini kamu akan belajar mempraktikkan berbagai latihan untuk melatih keseimbangan. Baik latihan keseimbangan bertumpu pada kaki maupun bertumpu pada selain kaki. Mari kita praktikkan bersama-sama.

Sumber: *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai,* Biasworo Adisuyanto Aka, Grasindo, 2009

Peta Konsep



Kata Kunci

Senam dasar, kalestenik, akrobatik, *tumbling*, sikap keseimbangan, bidang tumpuan, titik berat tubuh, *handstand*, dan *kopstand*.

Unsur yang terkandung dalam senam di antaranya adalah kalestenik dan akrobatik. Kalestenik (*calesthenic*) merupakan suatu bentuk latihan kekuatan untuk memperindah bentuk tubuh. Bentuk latihan tersebut biasanya tanpa menggunakan alat. Istilah kalestenik itu sendiri ada yang menyebut dengan *free exercise* atau latihan bebas.

Di antara contoh gerakan yang termasuk dalam kalestenik yaitu senam pagi, *push up*, *sit up*, *back up*, atau *pull up*. Akrobatik merupakan suatu bentuk ketangkasan yang menitikberatkan gerak putar pada poros tubuh. Gerak akrobatik ini ada yang menyebutnya dengan *tumbling*, meskipun sebenarnya berbeda. *Tumbling* merupakan gerak cepat yang mengandung unsur melenting dan melayang di udara dalam satu arah secara berirama. Gerak salto merupakan salah satu contoh *tumbling*. Gabungan gerakan akrobatik dan *tumbling* sering dipertontonkan dalam permainan akrobat atau sirkus.

Sumber: *Senam Artistik: Teori dan Metodik Pembelajaran Senam*, Agus Mahendra, FPOK-UPI, 2003

A. Latihan Keseimbangan Bertumpu pada Kaki

Latihan keseimbangan berguna untuk pembentukan sikap. Dengan keseimbangan yang sempurna gerakan senam akan terlihat lebih tangkas dan indah. Bentuk latihan yang semakin tinggi tingkat kesulitannya akan semakin meningkatkan daya kemampuan keseimbangan tubuh seseorang. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mempertinggi tingkat kesulitan latihan keseimbangan, antara lain sebagai berikut.

1. Memperkecil bidang tumpuan. Semakin kecil bidang tumpuan, semakin tinggi pula tingkat kesulitan latihan keseimbangan semakin sulit dilakukan. Contoh dari bentuk latihannya misalnya berdiri di atas ujung jari kaki atau berjalan di atas balok titian yang kecil.
2. Mempertinggi bidang tumpuan. Semakin tinggi bidang tumpuan dari alas atau lantai, gaya gravitasi terhadap tubuh semakin besar. Tubuh akan berusaha menahan atau melawan gaya gravitasi yang ada agar tidak oleng atau jatuh. Bentuk latihannya dengan membuat bidang tumpuan lebih tinggi, seperti meletakkan balok kayu untuk berjalan di atas bangku.
3. Memperpendek jarak antara titik berat tubuh dengan bidang tumpuan. Bentuk latihannya dapat berupa berjalan merunduk atau jongkok di atas papan kayu.

4. Latihan dengan mata tertutup. Bentuk latihannya dapat berupa berjalan di atas balok titian dengan memejamkan mata.

Beberapa bagian tubuh dapat digunakan sebagai bidang tumpuan untuk melakukan gerakan senam, seperti kaki, tangan, kepala, punggung, dan pinggul. Tiap-tiap bidang tumpuan ini mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda. Berikut ini beberapa bentuk latihan keseimbangan dengan tumpuan kaki yang lain.

1. Latihan 1: Berdiri dengan Tumpuan Ujung Kaki

Berdiri dengan dua ujung kaki merupakan bagian dari latihan keseimbangan. Latihan ini bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Posisi awal, berdiri tegak dengan sikap sempurna, pandangan mata ke depan, dan kedua tangan di atas pinggang (berkacak pinggang),
b. Angkat kedua tumit (jinjit), sehingga berat badan bertumpu pada bagian ujung kaki
c. Tahan beberapa saat, lalu kembali ke sikap semula.
d. Ulangi latihan ini beberapa kali dan kembangkan pula dengan dengan cara berdiri dan jongkok.

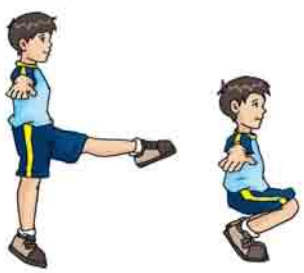


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.1 Latihan berdiri jongkok dengan ujung kaki

2. Latihan 2: Berdiri Mengangkat Satu Kaki ke Depan

Berdiri dengan mengangkat satu kaki ke depan juga merupakan bagian dari latihan keseimbangan. Latihan ini bisa dilakukan sebagai berikut.

a. Posisi awal, berdiri dengan sikap sempurna, pandangan mata ke depan, dan kedua tangan direntangkan ke samping.
b. Angkat kaki kiri ke depan, ujung kaki lurus dengan lutut (tidak ditekuk).
c. Tahan beberapa saat sikap setimbang ini, lalu kembali ke sikap semula.
d. Ulangi latihan ini beberapa kali dengan kaki tumpu yang lain secara bergantian.
e. Kembangkan latihan ini dengan tumpuan ujung kaki, dilanjutkan dengan berdiri dan jongkok.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.2 Latihan berdiri jongkok dengan ujung kaki

3. Latihan 3: Berdiri Mengangkat Satu Kaki ke Belakang

Berdiri dengan mengangkat satu kaki ke belakang juga merupakan bagian dari latihan keseimbangan. Latihan ini ini bisa dilakukan sebagai berikut.

a. Posisi awal, berdiri dengan sikap sempurna, pandangan mata ke depan, dan kedua tangan direntangkan ke samping.
b. Angkat kaki kiri ke belakang, ujung kaki lurus dengan lutut (tidak ditekuk).
c. Condongkan badan ke depan, sehingga membentuk sikap kapal terbang
d. Tahan beberapa saat sikap setimbang tersebut, lalu kembali ke sikap semula.
e. Ulangi latihan ini beberapa kali dengan kaki tumpu yang lain secara bergantian.
f. Kembangkan pula latihan ini dengan tumpuan ujung kaki.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.3 Latihan berdiri mengangkat satu kaki ke belakang

4. Latihan 4: Berdiri Mengangkat Satu Kaki ke Samping

Latihan keseimbangan berikutnya adalah berdiri dengan mengangkat kaki ke samping. Latihan ini bisa dilakukan sebagai berikut.

a. Posisi awal, berdiri dengan sikap sempurna, pandangan mata ke depan, dan kedua tangan direntangkan ke samping.
b. Angkat kaki kiri ke samping, ujung kaki lurus dengan lutut (tidak ditekuk).
c. Angkat pula tangan kanan ke atas untuk menjaga keseimbangan.
d. Tahan beberapa saat sikap setimbang ini, lalu kembali ke sikap semula.
e. Ulangi latihan ini beberapa kali dengan kaki tumpu yang lain secara bergantian.
f. Lanjutkan latihan ini dengan mengangkat kaki lebih tinggi lagi, dan kembangkan pula variasinya dengan ujung kaki sebagai tumpuan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.4 Latihan berdiri jongkok dengan satu kaki di belakang



Ayo, Lakukan!

Lomba Latihan Keseimbangan di Atas Balok Titian/Balok Keseimbangan

Untuk membuktikan bahwa kamu telah menguasai latihan keseimbangan yang bertumpu pada kaki, lakukan lomba kecil-kecilan dengan ketentuan sebagai berikut.

1. Latihan-latihan yang dilombakan:
 a. berdiri dengan tumpuan ujung kaki,
 b. berdiri mengangkat satu kaki ke depan dilanjutkan dengan sikap berdiri-jongkok
 c. berdiri mengangkat satu kaki ke belakang dilanjutkan dengan sikap melayang/kapal terbang.
 d. berdiri mengangkat satu kaki ke samping.
2. Latihan-latihan tersebut dilakukan di atas balok keseimbangan/balok titian.
3. Alat/sarana: Balok titian.
4. Aturan main pemberian skor nilai:
 a. skor nilai setiap jenis latihan dalam perlombaan: 1-5
 b. skor nilai 5 diberikan untuk peserta yang dapat melakukan satu jenis latihan dengan sempurna dan benar secara teknik.
5. Pemenang lomba adalah peserta dengan nilai tertinggi.

Lakukan kegiatan tersebut dengan disiplin tinggi dan penuh keberanian. Niscaya kamu akan berhasil.

B. Latihan Keseimbangan Bertumpu Selain Kaki

Latihan keseimbangan bisa juga dilakukan dengan tumpuan selain kaki. Contohnya latihan keseimbangan dengan tumpuan tangan dan kepala. Berikut adalah contoh dari bentuk latihan keseimbangan dengan tumpuan tangan dan kepala.

1. Berdiri dengan Kedua Tangan (*Handstand*)

Handstand merupakan suatu sikap tegak bertumpu pada kedua tangan dengan siku-siku lurus serta kedua kaki lurus dan rapat ke atas. Untuk melakukan keseimbangan ini kamu harus mempunyai keyakinan bahwa kedua tangan mampu menahan berat beban tubuh kamu. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

a. Posisi awal berdiri tegak dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Kedua tangan diangkat lurus ke atas sejajar bahu dengan kondisi relaks (lemas dan santai).

b. Bungkukkan badan ke depan dengan lutut kaki kiri agak ditekuk, sedangkan kaki kanan lurus.
c. Letakkan kedua tangan di lantai dengan kedudukan tetap lurus.
d. Ayunkan kaki kanan ke atas dengan kuat dan lurus, kemudian kaki kiri mengikuti dan dirapatkan dengan kaki kanan.
e. Sikap selanjutnya yaitu kedua ujung kaki menunjuk ke atas dengan lutut lurus, kedua tangan lurus, dan pinggul dikeraskan.
f. Pertahankan posisi keseimbangan ini.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.5 Gerakan *handstand*

Bila mengalami kesulitan melakukan latihan secara sendiri, kalian bisa berlatih dengan bantuan teman. Teman bertugas memegang kaki yang kalian ayunkan ke atas dan merapatkan keduanya. Untuk lebih jelasnya perhatikan langkah-langkah dalam gambar berikut.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.6 Gerakan *handstand* dengan bantuan teman

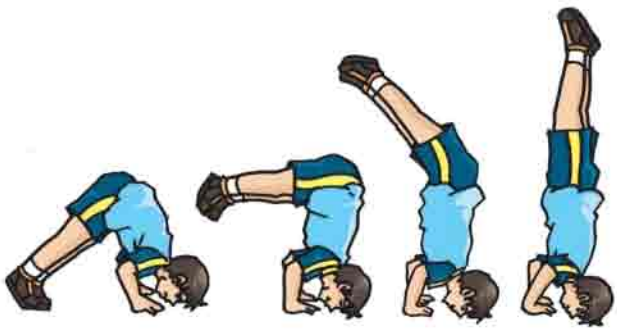
Dalam latihan *handstand* kadang dijumpai beberapa kesalahan atau hambatan sehingga kamu tidak dapat melakukan sikap keseimbangan dengan sempurna. Beberapa kesalahan atau hambatan tersebut antara lain sebagai berikut.

a. Penempatan tangan terlalu lebar atau kedua tangan tidak lurus (bengkok).
b. Mengayunkan kaki tidak lurus sehingga jatuh ke depan.
c. Kepala ditundukkan sehingga berguling ke depan.
d. Kurang kuatnya otot tangan, bahu, punggung, perut, dan pinggang.
e. Kekakuan pada tangan, punggung, pinggang, dan kaki sehingga kurang koordinasi.
f. Alas lantai atau matras terlalu lunak.
g. Badan terlalu gemuk.
h. Ketakutan sebelum melakukan latihan.

2. Berdiri dengan Kepala (*Kopstand*)

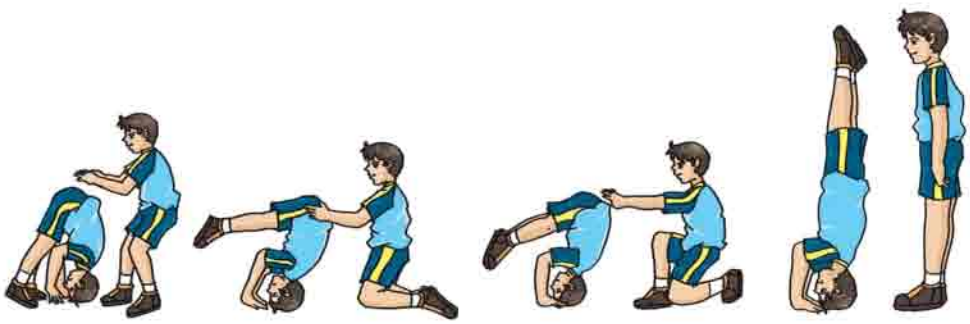
Keseimbangan di atas kepala ini memerlukan konsentrasi dan keyakinan tinggi. Kekuatan dan kelenturan otot leher sangat berpengaruh terhadap keberhasilan latihan ini. Jenis keseimbangan ini dinamakan pula *headbalance*. Berikut ini langkah-langkah untuk berlatih keseimbangan dengan tumpuan kepala.

a. Posisi awal jongkok dengan kedua kaki rapat. Kedua telapak tangan diletakkan pada matras, kemudian dahi diletakkan di depannya. Antara dahi dan kedua telapak tangan membentuk segitiga sama sisi.
b. Angkat pinggul ke atas sehingga kedua kaki lurus.
c. Angkat pinggul sampai kedua kaki terangkat ke atas.
d. Luruskan kedua kaki secara perlahan-lahan dan jaga keseimbangan agar tidak jatuh.
e. Pertahankan posisi keseimbangan ini.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.7 Gerakan *kopstand*

Bila kamu kesulitan untuk melakukan latihan sendiri, kamu bisa meminta bantuan teman. Peranan teman sama seperti saat melakukan *handstand*, yaitu memegang bagian pinggul dan kaki agar kamu memperoleh keseimbangan. Agar lebih jelas perhatikan langkah-langkahnya dalam gambar berikut.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.8 Gerakan *kopstand* dengan bantuan teman

Dalam latihan *kopstand* kadang dijumpai beberapa kesalahan atau hambatan sehingga kamu tidak dapat melakukan keseimbangan dengan sempurna. Beberapa kesalahan atau hambatan tersebut antara lain sebagai berikut.

a. Penempatan kedua tangan dan kepala tidak membentuk segitiga sama sisi.
b. Sikap kedua tangan salah, yaitu jari tidak menghadap ke depan.
c. Kekakuan pada otot leher, bahu, punggung, dan pinggang.
d. Kurang kuatnya otot leher, bahu, perut, punggung, pinggang, dan paha.
e. Alas lantai atau matras tempat bertumpu terlalu keras, sehingga kepala terasa sakit.
f. Tubuh terlalu gemuk.
g. Ketakutan sebelum melakukan latihan.



Ayo, Lakukan!

Pada kegiatan ini kamu akan berlatih keseimbangan dengan tumpuan tangan dan kepala. Peralatan yang dibutuhkan yaitu matras sebagai alas lantai. Langkah-langkah dalam kegiatan ini sebagai berikut.

1. Lakukan pemanasan secukupnya dengan berlari-lari kecil mengelilingi halaman sekolah atau ruangan. Kemudian lanjutkan dengan melakukan senam ringan mulai dari tubuh bagian atas sampai dengan tubuh bagian bawah sehingga siap menerima latihan inti.
2. Bagilah kelas menjadi dua kelompok besar (A dan B). Anggota kelompok A merupakan pasangan anggota kelompok B.
3. Lakukan *handstand* dan *kopstand* secara berpasangan sesuai dengan teori yang telah didapat. Kelompok A melakukan terlebih dahulu dengan dibantu kelompok B. Ketika tiba giliran kelompok B yang melakukan latihan, kelompok A yang membantu.
4. Bila sudah dapat melakukan *handstand* dan *kopstand* dengan dibantu teman, lakukan dua keseimbangan tersebut tanpa bantuan teman (sendiri).
5. Untuk menutup latihan lakukan pendinginan dengan melakukan peregangan beberapa otot dan sendi sampai tubuh kembali normal.
6. Lakukan rangkaian kegiatan di atas dengan disiplin dan penuh keberanian serta selalu menjaga keselamatan.



Rangkuman

1. Unsur yang terkandung dalam senam antara lain kalestenik dan akrobatik.
2. Kalestenik yaitu suatu bentuk latihan kekuatan untuk memperindah bentuk tubuh.
3. Akrobatik yaitu suatu bentuk ketangkasan yang menitikberatkan gerak putar pada poros tubuh.
4. *Tumbling* yaitu gerak cepat yang mengandung unsur melenting dan melayang di udara dalam satu arah secara berirama. Contohnya gerak salto.
5. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa bagian tubuh, seperti kaki, tangan, kepala, punggung, dan pinggul.
6. Semakin kecil titik tumpu pada latihan-latihan keseimbangan, semakin tinggi pula tingkat kesulitan latihan-latihan keseimbangan itu.



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerak latihan untuk keseimbangan kaki contohnya
 a. berdiri sambil meliukkan badan
 b. berdiri dengan tumpuan ujung kaki
 c. berdiri dua tangan di pinggang
 d. berdiri, tangan ke atas membentuk huruf "V"

2. Latihan *handstand* merupakan latihan keseimbangan yang bertumpu pada
 a. kaki
 b. ujung kaki
 c. tangan
 d. kepala

3. Mengecilnya bidang tumpuan membuat semakin . . . tingkat keseimbangan.
 a. mudah
 b. gampang
 c. enteng
 d. sukar
4. Perhatikan latihan berikut!
 1) Sikap melayang
 2) *Handstand*
 3) Berjinjit secara bergantian
 4) *Kopstand*

 Latihan keseimbangan yang bertumpu pada kaki ditunjukkan oleh nomor
 a. 1) dan 2)
 b. 1) dan 3)
 c. 2) dan 3)
 d. 3) dan 4)
5. Memperkecil titik tumpuan dalam latihan keseimbangan bertumpu pada kaki contohnya
 a. sikap jongkok
 b. sikap berdiri
 c. mengangkat tumit
 d. berdiri di tempat
6. Latihan-latihan yang berpengaruh pada kekuatan dan kelenturan otot leher adalah latihan
 a. *kopstand*
 b. sikap pesawat terbang
 c. *handstand*
 d. *tumbling*
7. Posisi kaki saat berdiri *handstand* adalah
 a. rapat di atas
 b. lurus di atas
 c. rapat dan lurus ke atas
 d. rapat terbuka di atas
8. Berdiri *handstand* sebaiknya dilakukan di landasan
 a. rumput
 b. keras
 c. matras
 d. lunak
9. Latihan *handstand* bermanfaat meningkatkan kekuatan
 a. otot kaki
 b. otot lengan
 c. otot leher
 d. otot pinggang
10. Penambahan tingkat kesulitan latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan
 a. menambah waktu latihan
 b. mempertinggi bidang tumpuan
 c. memperbanyak latihan tangan
 d. memperbanyak latihan kaki

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Praktikkan bentuk latihan keseimbangan *handstand* dan *kopstand*!
2. Mengapa dalam latihan keseimbangan, baik bertumpu pada kaki dan bertumpu selain kaki diperlukan sikap disiplin, tanggung jawab, dan berani?
3. Apa yang harus kamu lakukan untuk menjaga keselamatan saat berlatih *kopstand* dan *handstand*?
4. Sebutkan perbedaan *kopstand* dengan sikap lilin!
5. Praktikkan latihan keseimbangan dengan sikap kapal terbang!

Bab VII Aktivitas Ritmik: Senam Irama 1



Sumber: *www.radiobakubae.com,* diunduh tanggal 3 Februari 2009

Hampir semua orang mengetahui olahraga senam. Mulai dari anak kecil sampai dengan orang tua, semua mengenalnya. Hanya dengan menggerak-gerakkan anggota tubuh seperti kaki, tangan, atau kepala sudah dapat dinamakan senam. Aba-aba hitungan 'satu-dua-tiga-empat' terdengar seiring gerakan tangan atau kaki. Anak sekolah dan pegawai kantor setiap hari Jumat melaksanakan senam. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) merupakan jenis senam yang paling populer di Indonesia. Namun, masih banyak jenis senam yang lain, seperti senam poco-poco, senam aerobik, dan senam jantung sehat. Ayo, gerakkan badanmu seiring irama musik satu, dua, tiga, empat, . . . ! Untuk berlatih, ikuti petunjuknya pada bab ini.

Peta Konsep



Kata Kunci

Langkah kaki, mengayun, memutar, irama, dan maat.

A. Senam Irama

Dasar-dasar gerakan senam irama sama seperti senam-senam yang lainnya. Perbedaannya bahwa dalam senam irama diiringi dengan musik (lagu) yang di dalamnya terkandung irama (ritme). Setiap gerakan yang dilakukan harus selaras dengan ritme musik yang mengiringinya. Sesuai dengan arti ritme yang bermakna mengalir, gerakan senam irama pun bersifat mengalir terus dan tidak terputus seperti gerakan gelombang yang teratur dan serasi.

Sumber: *Senam Artistik: Teori dan Metodik Pembelajaran Senam*, Agus Mahendra, FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, 2003

Senam irama dibedakan menjadi dua, yaitu senam irama dengan alat dan senam irama tanpa alat. Senam irama tanpa alat bertumpu pada gerakan dasar kaki dan tangan. Kombinasi dari gerakan dasar kaki, tangan, dan bagian tubuh lainnya akan menghasilkan bentuk senam irama yang indah. Pada materi ini kita akan mempelajari gerakan dasar langkah kaki dan ayunan tangan. Namun, sebelumnya kita harus mengetahui cara berdiri tegak pada sikap permulaan senam irama. Sikap ini dilakukan sesaat sebelum melakukan gerak awal. Sikap berdiri tegak dalam senam irama ada tiga macam sebagai berikut.

1. Sikap tegak kaki rapat, merupakan bentuk sikap berdiri tegak dengan kedua kaki rapat. Sikap berdiri ini ditekankan pada sikap yang wajar sesuai bentuk anatomi tubuh. Kepala tegak dengan pandangan lurus ke depan. Dada ke depan, tetapi tidak dibusungkan. Perut ditarik ke dalam, tetapi pinggang tidak boleh didorong ke depan.
2. Sikap tegak langkah kaki (*scheredestand*), merupakan bentuk sikap berdiri tegak dengan berat badan bertumpu pada salah satu kaki. Kaki yang lain ditekuk pada lutut dengan ujung jari menyentuh lantai di tengah-tengah telapak kaki tumpu. Bila berat badan bertumpu ke kiri dengan kaki kanan yang ditekuk disebut tegak langkah kanan. Sebaliknya, bila berat badan bertumpu pada kaki kanan dengan kaki kiri ditekuk disebut tegak langkah kiri.
3. Sikap tegak anjur (*stelstand*), merupakan sikap berdiri tegak dengan salah satu kaki dijulurkan ke depan, belakang, samping kiri, atau samping kanan dan berat badan bertumpu pada salah satu kaki. Pandangan mata lurus ke depan. Penamaannya

tergantung ke arah mana kaki dijulurkan. Bila kaki dijulurkan ke arah depan disebut tegak anjur depan, bila dijulurkan ke arah samping kiri disebut tegak anjur kiri, dan seterusnya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.1 Sikap tegak kaki rapat



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.2 Sikap tegak langkah kaki



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.3 Sikap tegak anjur

B. Gerakan Langkah Kaki

Gerak kaki dalam senam irama ada tiga, yaitu jalan, lari, dan loncat. Kombinasi dari ketiga gerakan kaki ini menjadi penopang seluruh gerakan dalam senam irama. Bentuk latihan yang efektif adalah dengan mengombinasikan tiga gerak tersebut sehingga latihan tidak menjemukan. Contoh kombinasi gerakan langkah kaki, yaitu jalan–lari–jalan, jalan–lari–lompat, jalan–lompat–jalan, dan lari–lompat–jalan. Gerak langkah kaki ada tiga macam, yaitu langkah biasa (*looppas*), langkah rapat (*trekpas*), dan langkah keseimbangan (*balanspas*). Ketiga gerak langkah kaki tersebut sebagai berikut.

1. Langkah Biasa (*Looppas*)

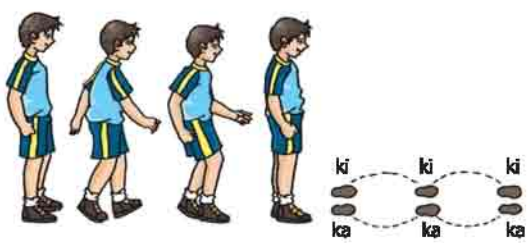
Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri dan kedua lengan lurus ke bawah di samping badan. Pada hitungan ke-1 langkahkan kaki kanan ke depan dengan tumit terlebih dahulu menyentuh lantai di depan kaki kiri. Pada hitungan ke-2 langkahkan kaki kiri ke depan seperti gerakan kaki kanan. Dalam setiap gerakan diikuti gerak lutut yang mengeper. Gerakan ini dapat dilakukan dengan maat $^{2}/_{4}$, $^{3}/_{4}$, atau $^{4}/_{4}$.

2. Langkah Rapat (*Trekpas*)

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri dan kedua lengan lurus ke bawah di samping badan. Pada hitungan ke-1 langkahkan kaki kiri ke depan. Pada hitungan ke-2 langkahkan kaki kanan ke depan telapak kaki kiri dan langkahkan lagi kaki kiri rapat dengan kaki kanan. Setiap gerakan yang dilakukan disertai dengan gerakan lutut mengeper. Gerakan ini dapat dilakukan dengan maat $^{3}/_{4}$ atau $^{4}/_{4}$.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.4 Langkah kaki biasa (*looppas*)

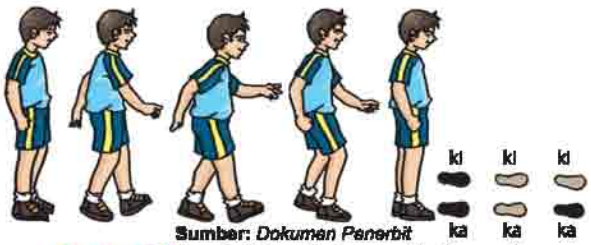


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.5 Langkah kaki rapat (*trekpas*)

3. Langkah Keseimbangan (*Balanspas*)

Posisi awal berdiri tegak langkah kiri dan kedua lengan lurus ke bawah di samping badan. Pada hitungan ke-1 langkahkan kaki kiri ke depan. Pada hitungan

ke-2 langkahkan kaki kanan ke samping kaki kiri. Sebelum tumit kaki kanan turun, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan dan dirapatkan. Setiap gerakan yang dilakukan disertai dengan gerakan lutut mengeper. Gerakan ini dapat dilakukan dengan maat $^{3}/_{4}$ atau $^{4}/_{4}$.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.6 Langkah keseimbangan (*balanspas*)

Setelah mempelajari sikap permulaan dan gerak dasar langkah kaki, selanjutnya kita akan melakukan kombinasi gerakan-gerakan tersebut. Guru dan siswa dapat memperkaya dengan kombinasi gerakan yang diciptakan sendiri. Berikut adalah dua contoh kombinasi gerakan.

a. Bentuk 1

Sikap permulaan tegak langkah kiri dengan lengan berada di samping tubuh lurus ke bawah. Pada hitungan ke-1 langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Pada hitungan ke-2 tariklah ujung kaki kanan dekat kaki kiri menyilang di depan. Pada hitungan ke-3 langkahkan kaki kanan kembali ke kanan. Pada hitungan ke-4 tariklah ujung kaki kiri dekat kaki kanan menyilang di depan. Hitungan 5–8 ulangi gerakan tersebut seperti awal. Lakukan latihan ini dengan diulang 3×8 hitungan dan maat $^{4}/_{4}$ atau $^{2}/_{4}$.

b. Bentuk 2

Sikap permulaan tegak langkah kiri dengan lengan berada di samping tubuh lurus ke bawah. Pada hitungan ke-1 julurkan kaki kiri ke depan dengan kaki kanan tetap di tempat. Pada hitungan ke-2 kembalikan kaki kiri ke sikap permulaan. Pada hitungan ke-3 julurkan kaki kiri ke belakang. Pada hitungan ke-4 kembalikan kaki kiri ke sikap permulaan. Pada hitungan ke-5 julurkan kaki kiri ke samping kiri. Pada hitungan ke-6 kembalikan kaki kiri ke sikap permulaan. Pada hitungan ke-7 angkatlah kedua tumit dengan kaki rapat. Pandangan lurus ke depan. Pada hitungan ke-8 turunkan badan, kemudian ambil sikap tegak langkah kanan. Ulangi rangkaian gerakan di atas dengan menggerakkan kaki kanan. Lakukan latihan ini dengan diulang 6×8 hitungan dan maat $^{2}/_{4}$ atau $^{2}/_{4}$.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.7 Kombinasi bentuk 1



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.8 Kombinasi bentuk 2

C. Gerakan Ayunan Kaki

1. Mengayun Kaki ke Depan

Sikap permulaan tegak langkah kiri dengan kedua lengan berada di samping badan. Pada hitungan ke-1 ayunkan kaki kiri lurus ke depan dengan ujung kaki meruncing. Pada hitungan ke-2 turunkan kembali kaki kiri dan pada saat bersamaan lutut kaki kanan ditekuk. Pada hitungan ke-3 ayunkan kaki kanan lurus ke depan

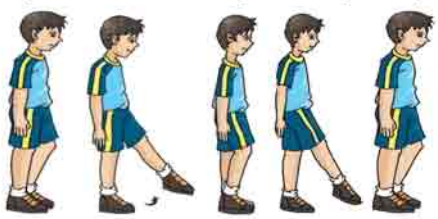
dengan ujung kaki meruncing. Pada hitungan ke-4 turunkan kembali kaki kanan dan pada saat bersamaan lutut kaki kiri ditekuk. Lakukan latihan ini dengan diulang 6×4 hitungan dan maat $^4/_4$. Pada latihan ini dapat ditambahkan gerakan mengangkat tumit kaki tumpu saat mengayun kaki.

2. Mengayun Kaki ke Samping

Sikap permulaan tegak langkah kiri dengan kedua lengan berada di samping badan. Pada hitungan ke-1 ayunkan kaki kiri lurus ke samping dengan ujung kaki meruncing. Pada hitungan ke-2 turunkan kembali kaki kiri dan pada saat bersamaan lutut kaki kanan ditekuk. Pada hitungan ke-3 ayunkan kaki kanan lurus ke samping dengan ujung kaki meruncing. Pada hitungan ke-4 turunkan kembali kaki kanan dan pada saat bersamaan lutut kaki kiri ditekuk. Lakukan latihan ini dengan diulang 6×4 hitungan dan maat $^4/_4$. Pada latihan ini dapat ditambahkan gerakan mengangkat tumit kaki tumpu saat mengayun kaki.

3. Mengangkat Paha ke Depan

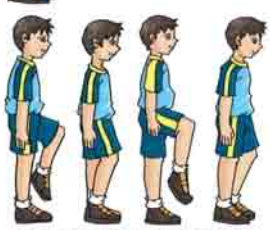
Sikap permulaan tegak langkah kiri dengan kedua lengan berada di samping badan. Pada hitungan ke-1 angkatlah paha kiri ke atas membentuk sudut 90° dengan menekuk lutut. Ujung kaki meruncing ke bawah. Pada hitungan ke-2 turunkan kembali kaki kiri dan pada saat bersamaan lutut kaki kanan ditekuk. Pada hitungan ke-3 angkatlah paha kanan ke atas membentuk sudut 90° dengan menekuk lutut. Ujung kaki meruncing ke bawah. Pada hitungan ke-4 turunkan kembali kaki kanan dan pada saat bersamaan lutut kaki kiri ditekuk. Lakukan latihan ini dengan diulang 6×4 hitungan dan maat $^4/_4$. Pada latihan ini dapat ditambahkan gerakan mengangkat tumit kaki tumpu saat mengangkat paha. Selanjutnya gerakan mengangkat paha dapat dilakukan dengan menghadap serong ke kiri atau kanan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.9 Mengayun kaki ke depan



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.10 Mengayun kaki ke samping



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.11 Mengangkat paha ke depan

Ayo, Lakukan!

Dalam kegiatan ini kita akan berlatih senam irama dengan tujuan pokok gerakan dasar kaki, baik melangkah ataupun mengayun. Latihan dilakukan dengan menggunakan aba-aba atau hitungan dari guru terlebih dahulu. Setelah itu, bisa dilanjutkan dengan iringan musik. Sekarang lakukan langkah-langkah berikut!

1. Lakukan pemanasan secukupnya dengan lari mengelilingi halaman sekolah atau ruangan, lalu lakukan senam ringan untuk mempersiapkan kondisi tubuh.
2. Buatlah susunan berbanjar empat ke samping dan aturlah jarak agar tidak bersentuhan.

3. Dari posisi berbanjar ini lakukan kombinasi gerak dari jalan, lari, dan lompat. Bentuk kombinasi bisa jalan–lari–jalan; jalan–lompat–jalan; lari–lompat–lari; dan jalan–lompat–lari. Latihan awal dapat berupa gerakan jalan, lari, atau lompat yang dikerjakan di tempat. Kemudian lakukan gerak kombinasi tersebut bergerak ke depan, samping, atau belakang.
4. Lakukan latihan tiga bentuk sikap permulaan (tegak kaki rapat, tegak langkah kaki, dan tegak anjur) seperti yang dijelaskan oleh guru secara bersama-sama.
5. Lakukan latihan langkah kaki, meliputi langkah biasa, langkah rapat, dan langkah keseimbangan seperti yang dijelaskan oleh guru secara bersama-sama.
6. Lakukan latihan kombinasi antara sikap permulaan dengan langkah kaki secara bersama-sama.
7. Lakukan latihan ayunan kaki seperti yang dijelaskan oleh guru. Guru dapat menambahkan bentuk-bentuk gerakan yang lain untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam senam irama.
8. Sebelum latihan berakhir, lakukan peregangan pada beberapa otot dan sendi agar tubuh kembali normal.
9. Ulangi beberapa kali latihan tersebut secara bersama-sama untuk menyempurnakan gerakan.

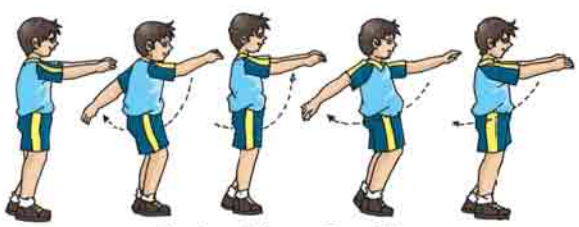
D. Gerakan Ayunan Lengan

1. Ayunan Satu Lengan Depan Belakang

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri dengan kedua lengan lurus ke depan. Pada hitungan ke-1 ayunkan lengan kiri ke belakang dan diikuti dengan lutut mengeper. Pada hitungan ke-2 ayunkan kembali lengan kiri ke depan dan diikuti dengan lutut mengeper. Pada hitungan ke-3 dan ke-4 lengan kanan berganti melakukan gerakan seperti yang dilakukan lengan kiri pada hitungan ke-1 dan ke-2. Lakukanlah latihan ini 6×4 hitungan dengan maat $^4/_4$.

2. Ayunan Satu Lengan ke Depan Silang di Muka

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri dan kedua lengan ke bawah silang di muka badan. Pada hitungan ke-1 luruskan lengan kiri ke atas dengan cara diayunkan disertai kedua lutut mengeper. Pada hitungan ke-2 luruskan lengan kanan ke atas dengan cara diayunkan dan disertai kedua lutut mengeper. Pada hitungan ke-3 ayunkan lengan kiri kembali ke bawah silang di muka disertai kedua lutut mengeper. Pada hitungan ke-4 ayunkan lengan kanan kembali ke bawah silang di muka disertai kedua lutut mengeper. Lakukanlah latihan ini 6×4 hitungan dengan maat $^4/_4$.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.12 Ayunan satu lengan depan belakang

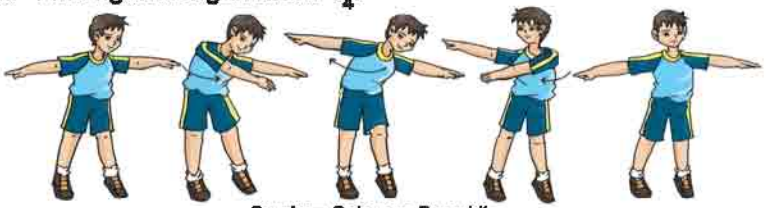


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.13 Ayunan satu lengan ke depan silang di muka

3. Ayunan Satu Lengan dari Telentang ke Samping

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak anjur kiri dan kedua tangan telentang ke samping. Pada hitungan ke-1 ayunkan lengan kanan ke kiri disertai dengan memindahkan berat badan ke kiri. Pada hitungan ke-2 ayunkan lengan kanan kembali

ke kanan dengan berat badan tetap di kiri. Pada hitungan ke-3 ayunkan lengan kiri ke kanan disertai dengan memindahkan berat badan ke kanan. Pada hitungan ke-4 ayunkan lengan kiri kembali ke kiri dengan berat badan tetap di kanan. Lakukanlah latihan ini 6×4 hitungan dengan maat $^4/_4$.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.14 Ayunan satu lengan dari telentang ke samping

4. Ayunan Satu Lengan dari Telentang ke Depan

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak anjur kiri dan kedua tangan telentang ke samping. Pada hitungan ke-1 ayunkan lengan kiri ke depan bawah. Pada hitungan ke-2 ayunkan kembali lengan kiri ke samping kiri dengan disertai pemindahan berat badan ke kiri. Pada hitungan ke-3 ayunkan lengan kanan ke depan bawah. Pada hitungan ke-4 ayunkan kembali lengan kanan ke samping kanan dengan disertai pemindahan berat badan ke kanan. Lakukanlah latihan ini 6×4 hitungan dengan maat $^4/_4$.

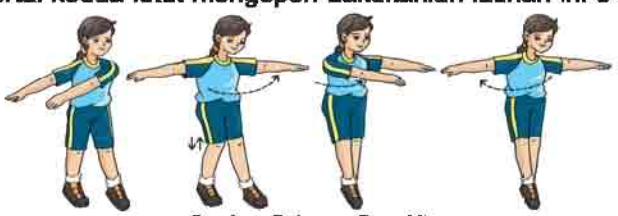


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.15 Ayunan satu lengan dari telentang ke depan

5. Ayunan Satu Lengan ke Samping dengan Memindahkan Berat Badan

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak anjur kiri lalu ayunkan kedua lengan ke samping kanan. Pada hitungan ke-1 ayunkan lengan kiri ke kiri sehingga posisi tangan telentang. Pada hitungan ke-2 ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri disertai kedua lutut mengeper. Pada hitungan ke-3 ayunkan kembali lengan kanan ke kanan sehingga posisi tangan telentang. Pada hitungan ke-4 ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kanan disertai kedua lutut mengeper. Lakukanlah latihan ini 6×4 hitungan dengan maat $^4/_4$.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.16 Ayunan satu lengan ke samping dengan memindahkan berat badan

E. Gerakan Memutar Lengan

Gerakan lengan pada senam irama tidak hanya mengayun saja. Ada satu jenis lagi bentuk gerakan yang tidak kalah penting, yaitu gerak memutar. Gerak memutar satu lengan

merupakan kelanjutan dari gerak dasar mengayun satu lengan. Di sini akan dibahas beberapa contoh gerak putaran satu lengan. Guru dan siswa dapat mencari bentuk gerakan yang lain untuk meningkatkan kemampuan.

1. Bentuk 1

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak anjur kiri dan kedua lengan telentang ke samping. Pada hitungan ke-1 dan ke-2 putarlah lengan kiri satu setengah putaran ke kanan sehingga kedua lengan berada di sisi kanan. Pada hitungan ke-3 dan ke-4 putarlah lengan kiri satu setengah putaran kembali ke kiri dengan memindah berat badan ke kiri sehingga sikap akhir menjadi tegak anjur kanan. Pada hitungan ke-5 dan ke-6 putarlah lengan kanan satu setengah putaran ke kiri sehingga kedua lengan berada di sisi kiri. Pada hitungan ke-7 dan ke-8 putarlah lengan kanan satu setengah putaran kembali ke kanan dengan memindah berat badan ke kanan sehingga sikap akhir menjadi tegak anjur kiri seperti sikap semula. Lakukanlah latihan ini 6×8 hitungan dengan maat $^4/_4$.

2. Bentuk 2

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak anjur kiri dan kedua lengan telentang di samping kanan. Pada hitungan ke-1 dan ke-2 putarlah lengan kiri satu setengah putaran ke kiri dengan disertai lutut mengeper. Pada hitungan ke-3 dan ke-4 putarlah lengan kanan satu setengah putaran sehingga lengan kembali ke kiri dengan disertai pemindahan berat badan ke kiri sehingga sikap akhir menjadi tegak anjur kanan. Pada hitungan ke-5 dan ke-6 putarlah lengan kanan satu setengah putaran kembali ke kanan. Pada hitungan ke-7 dan ke-8 putarlah lengan kiri satu setengah putaran kembali ke kanan dengan disertai pemindahan berat badan ke kanan sehingga sikap akhir menjadi tegak anjur kiri seperti sikap semula. Lakukanlah latihan ini 6×8 hitungan dengan maat $^4/_4$.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.17 Gerak memutar dari posisi tangan telentang (bentuk 1)



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.18 Gerak memutar dari posisi kedua tangan di samping kanan (bentuk 2)

Ayo, Lakukan!

Dalam kegiatan ini kamu akan berlatih senam irama dengan tujuan pokok melakukan gerak ayunan satu lengan. Peralatan yang dibutuhkan, yaitu kaset lagu dan *tape recorder* untuk mengiringi senam. Lakukan latihan awal tanpa menggunakan musik pengiring, tetapi hanya dengan aba-aba atau hitungan dari guru. Setelah mampu melakukannya, bisa dilanjutkan dengan iringan musik. Untuk itu, lakukan langkah-langkah berikut!

1. Lakukan pemanasan secukupnya dengan lari mengelilingi halaman sekolah, lalu lakukan senam ringan untuk mempersiapkan kondisi tubuh.

2. Buatlah susunan berbanjar empat ke samping dan aturlah jarak agar tidak bersentuhan.
3. Lakukan latihan gerak mengayun dan memutar satu lengan seperti yang diuraikan oleh guru secara bersama-sama. Guru dapat menambahkan bentuk lain untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam senam irama.
4. Sebelum latihan berakhir, lakukan peregangan pada beberapa bagian otot dan sendi sehingga kembali normal.
5. Ulangi beberapa kali bentuk latihan tersebut secara bersama-sama untuk menyempurnakan gerakan.

Pojok Info

Maat dan Irama

Senam irama tidak dapat dilepaskan dari musik yang mengiringi. Banyak sekali jenis musik yang dapat digunakan untuk mengiringi senam irama, mulai dari jenis musik (lagu) daerah sampai musik modern. Iramanya pun beraneka, dari yang bernuansa pelan (santai) sampai yang berirama rancak (riang). Hal inilah yang membuat senam irama semakin menyenangkan. Kita harus dapat mengenal dan meresapi lagu dengan baik untuk dapat melakukan senam irama, terutama maat dan iramanya. Jenis musik yang digunakan untuk mengiringi senam irama biasanya mempunyai maat $^{2}/_{4}$, $^{3}/_{4}$, $^{4}/_{4}$, atau $^{6}/_{8}$. Kita harus teliti dan jeli untuk menentukan maat suatu lagu. Cara yang biasanya digunakan yaitu dari keras lambatnya petikan bass. Dengan mengenal berbagai jenis lagu, kita akan semakin mudah menentukan lagu yang cocok untuk suatu latihan sehingga senam terasa riang dan menyenangkan.

Rangkuman

1. Senam irama adalah senam yang gerakannya diiringi dengan musik yang di dalamnya mengandung irama (ritme).
2. Senam irama dibedakan menjadi dua, yaitu senam irama dengan alat dan senam irama tanpa alat. Senam irama tanpa alat bertumpu kepada gerakan dasar kaki dan tangan.
3. Sikap berdiri tegak dalam senam irama ada tiga macam sebagai berikut.
 a. Sikap tegak kaki rapat, adalah bentuk sikap berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
 b. Sikap tegak langkah kaki, adalah bentuk sikap berdiri tegak dengan berat badan bertumpu kepada salah satu kaki, sedangkan kaki yang lain ditekuk pada lutut dengan ujung jari menyentuh lantai di tengah-tengah telapak kaki tumpu.
 c. Sikap tegak anjur, adalah sikap berdiri tegak dengan salah satu kaki dijulurkan ke depan, belakang, atau samping dengan berat badan bertumpu kepada salah satu kaki.
4. Gerakan langkah kaki dalam senam irama ada tiga macam, sebagai berikut.
 a. Langkah biasa (*Looppas*)
 b. Langkah rapat (*Trekpas*)
 c. Langkah keseimbangan (*Balanspas*)
5. Gerakan kaki dalam senam irama tidak hanya melangkah saja. Ada juga bentuk-bentuk lain seperti mengayun (depan, samping, dan belakang), mengangkat paha, menekuk, berjinjit, dan menyilang kaki.
6. Gerakan ayunan tangan dalam senam irama ada dua, yaitu ayunan satu lengan dan ayunan dua lengan. Ayunan satu lengan dapat dilakukan dengan beberapa cara di antaranya sebagai berikut.
 a. Ayunan satu lengan depan belakang.
 b. Ayunan satu lengan ke depan silang di muka.
 c. Ayunan satu lengan dari telentang ke samping.
 d. Ayunan satu lengan dari telentang ke depan.
 e. Ayunan satu lengan ke samping dengan memindahkan berat badan.



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Senam irama dibagi menjadi dua yaitu
 a. senam irama pelan dan senam irama rancak
 b. senam irama anak-anak dan senam irama dewasa
 c. senam irama dasar dan senam irama kombinasi
 d. senam irama dengan alat dan senam irama tanpa alat
2. Di bawah ini yang termasuk senam irama adalah
 a. senam poco-poco
 b. senam ketangkasan
 c. senam lantai
 d. guling depan dan belakang
3. Latihan yang paling efektif untuk memperoleh kelentukan tubuh adalah dengan melakukan
 a. gerakan pendinginan
 b. latihan inti
 c. latihan pernapasan
 d. latihan peregangan tubuh
4. Senam irama tanpa alat bertumpu kepada gerakan dasar
 a. leher dan pinggang
 b. kaki dan tangan
 c. kaki dan leher
 d. bahu dan tangan
5. Sikap berdiri tegak dengan berat badan bertumpu pada kaki kanan dan kaki kiri ditekuk pada lutut disebut
 a. sikap langkah tegak kiri
 b. sikap langkah tegak kanan
 c. tegak anjur kanan
 d. tegak anjur kiri
6. Sikap berdiri tegak dengan salah satu kaki dijulurkan ke kiri disebut sikap tegak
 a. langkah kanan
 b. langkah kiri
 c. anjur kanan
 d. anjur kiri
7. Gerak kaki dalam senam irama ada tiga yaitu
 a. jalan, lari, dan loncat
 b. lari, jinjit, dan lompat
 c. menekuk, lari, dan loncat
 d. loncat, menekuk, dan mengayun
8. Langkah keseimbangan gerakan langkah kaki dalam senam irama disebut
 a. *looppas*
 b. *trekpas*
 c. *balanspas*
 d. *stelstand*
9. Gerakan ayunan satu lengan depan-belakang diawali dengan sikap kedua tangan
 a. di samping kanan
 b. telentang setinggi bahu
 c. lurus ke depan
 d. lurus ke atas
10. Senam irama dengan kelompok harus dilakukan dengan
 a. disiplin
 b. kompak
 c. sesuai gerakan
 d. bersama-sama

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan pengertian senam irama!
2. Mengapa kemampuan mengenal dan meresapi lagu berpengaruh kepada senam irama?
3. Sebutkan tiga variasi gerak langkah kaki dalam senam irama!
4. Jelaskan pengertian sikap tegak anjur dan sikap tegak langkah kaki!
5. Praktikkan gerakan ayunan satu lengan ke depan silang di muka!

Bab VIII Aktivitas Akuatik: Renang Gaya Dada

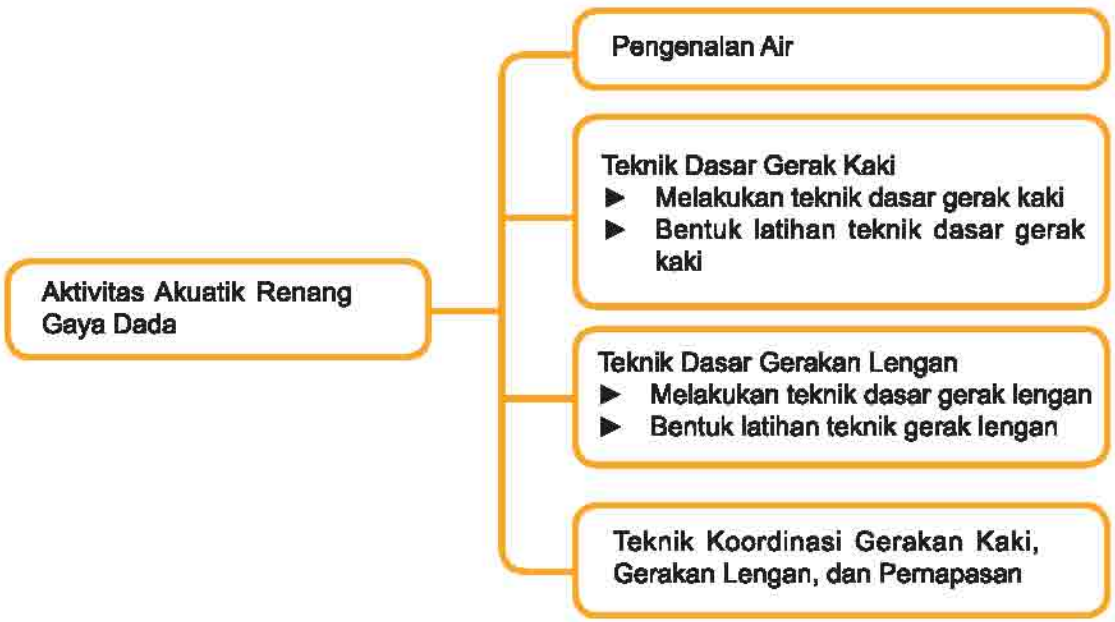


Sumber: *www.upload.wikimedia.org*, diunduh tanggal 16 Februari 2009

Perhatikan gambar di atas! Konon, gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Mengapa? Tidak lain dan tidak bukan karena dalam gaya ini posisi tubuh cukup stabil, relaks, dan kepala dapat berada di air dalam waktu yang relatif lama. Selain itu, renang gaya dada juga merupakan gaya yang mudah serta cepat untuk dipelajari. Akan tetapi, dari segi kecepatan gaya ini merupakan yang paling lambat. Apa dan bagaimana renang gaya dada itu?

Nah, pada bab ini kamu akan banyak belajar mempraktikkan teknik dasar renang gaya dada, seperti teknik gerakan kaki, teknik gerakan lengan, dan teknik pengambilan napas. Ayo, kita ikuti pembelajarannya.

Peta Konsep



Kata Kunci

Renang gaya dada, teknik gerakan kaki, teknik gerakan lengan, dan teknik mengambil napas.

Ada yang mengatakan renang gaya dada ini sebagai gaya katak. Maklum, gerakan-gerakan dalam gaya ini mirip katak berenang di air. Ya, renang gaya dada adalah renang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua kaki menendang ke arah luar, bersama itu kedua lengan diluruskan ke depan. Kedua tangan dibuka ke samping (seperti gerakan membelah air) agar badan melaju ke depan lebih cepat. Sementara itu, pernapasan dilakukan saat mulut berada di atas permukaan air.

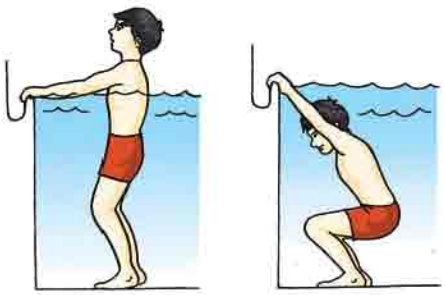
Sumber: *Dasar-Dasar Berenang*, Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2007

A. Pengenalan Air

Sebelum berenang gaya dada, pastikan dahulu kamu telah melakukan pengenalan terhadap air. Kamu telah menguasai cara mengatur napas dalam air, mengapung, dan meluncur. Apabila ketiga kemampuan tersebut telah kamu kuasai, akan lebih mudah bagimu berlatih renang gaya dada.

1. Berlatih Teknik Pernapasan di Air

Berenang membutuhkan teknik pengaturan pernapasan yang selaras dan teratur. Kemampuan teknik mengatur pernapasan ini sangat berpengaruh terhadap daya tahan saat berenang. Kamu dapat melatih kemampuan bernapas dengan cara memasukkan kepala dalam air. Tentu saja dengan cara yang tepat. Coba perhatikan gambar berikut.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.1 Latihan pernapasan dalam air

Latihan pertama, lakukanlah latihan berendam dengan mata terpejam. Pada tahap kedua, latihan berendam dengan mata terbuka. Tahap ketiga, mengambil napas kemudian masukkan kepala ke dalam air sambil membuang napas hingga habis. Lakukan ketiga latihan tersebut secara berulang-ulang.

2. Berlatih Mengapung

Amati gambar latihan berikut.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.2 Latihan mengapung

Untuk berlatih kemampuan mengapung, lakukan kegiatan-kegiatan seperti berikut.

a. Ulurkan kedua lengan ke depan dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
b. Posisi kaki tetap lurus, condongkan badan ke depan sampai muka mengenai air.
c. Bungkukkan badan ke depan bersamaan dengan menekuk kepala ke bawah. Kedua lutut ditekuk hingga kedua kaki terangkat dari dasar kolam. Tahan beberapa saat dan kembali pada sikap pertama.

3. Berlatih Meluncur

Untuk berlatih meluncur di air, lakukan langkah-langkah berikut.

a. Berdiri dengan sikap membelakangi dinding kolam.
b. Salah satu kaki ditekuk dengan telapak kaki menempel pada dinding. Kedua tangan telentang lurus ke atas.

c. Pada saat akan meluncur, badan dibungkukkan hingga muka menyentuh air.
d. Kemudian tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam dengan kuat. Saat meluncur, kaki dan tangan lurus dengan pandangan mengarah ke dasar kolam.
e. Selesai meluncur, tarik lutut bersama-sama menuju perut dan kedua tangan menuju permukaan untuk menjaga keseimbangan. Secara perlahan-lahan kedua kaki akan turun dan menyentuh dasar kolam. Lanjutkan dengan sikap berdiri seperti biasa.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.3 Latihan meluncur

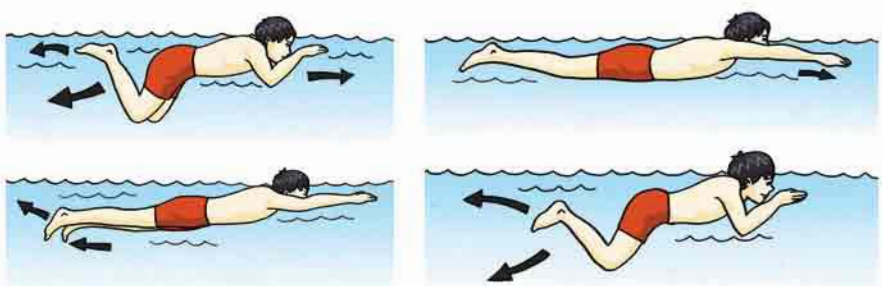
B. Teknik Dasar Gerakan Kaki Renang Gaya Dada

Gerakan kaki pada renang gaya dada disebut juga dengan *frog kick* (tendangan katak), karena gerakannya mirip dengan gerakan kaki katak saat berenang.

1. Melakukan Teknik Dasar Gerakan Kaki

Cara melakukan teknik gerakan kaki berenang gaya dada sebagai berikut.

a. Posisi awal, mengapung, tubuh sejajar dengan permukaan air.
b. Tarik kedua belah kaki mendekati pinggul dengan posisi paha agak terbuka (lutut dibengkokkan atau ditekuk).
c. Luruskan kedua tungkai dengan posisi kedua kaki tersebut saling berjauhan
d. Masih dalam posisi kaki lurus, kemudian kaki dirapatkan hingga telapak kaki kanan dan kiri agak bersentuhan.



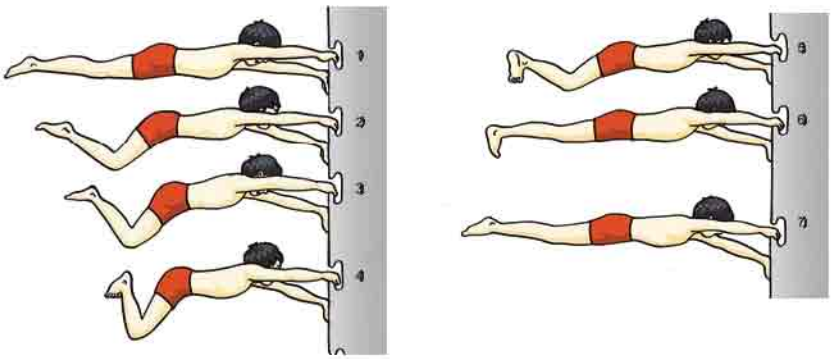
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.4 Gerakan kaki renang gaya dada

2. Bentuk Latihan Teknik Dasar Gerakan Kaki

a. Latihan Teknik Gerak Kaki dengan Berpegangan Dinding Kolam

Latihan ini dilakukan dalam posisi mengapung dan kedua tangan berpegangan pada parit kolam. Kemudian tarik kedua kaki secara serentak mendekati pinggul hingga lutut membentuk sudut dan kedua paha agak membuka. Bersamaan

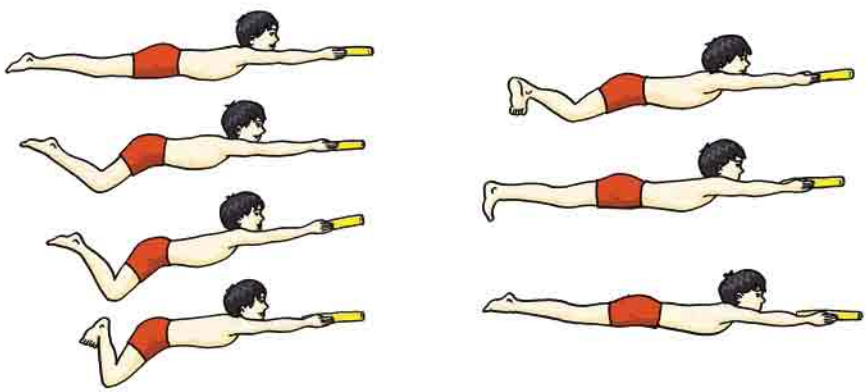
itu pergelangan kaki diputar menghadap ke luar dan bersiap mendorong. Lalu, dorongiah kedua kaki ke belakang agak menyamping hingga membentuk setengah lingkaran di bawah permukaan air. Bersamaan dengan itu, kedua telapak tangan diputar. Kemudian, kembali pada sikap semula.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.5 Latihan gerakan kaki berpegang pada diding kolam

b. Latihan Teknik Gerakan Kaki Kedua Tangan Memegangi Pelampung

Ayo, lakukan latihan ini dengan cara badan dalam posisi mengapung dan kedua tangan memegang pelampung. Badan lurus ke belakang dan kedua kaki lurus merapat, sedangkan posisi kepala tetap berada di atas permukaan air. Adapun gerakan kaki (untuk berlatih) sama dengan gerakan pada latihan-latihan sebelumnya. Amati gambar berikut ini.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.6 Latihan gerakan kaki dengan pelampung

C. Teknik Dasar Gerakan Lengan

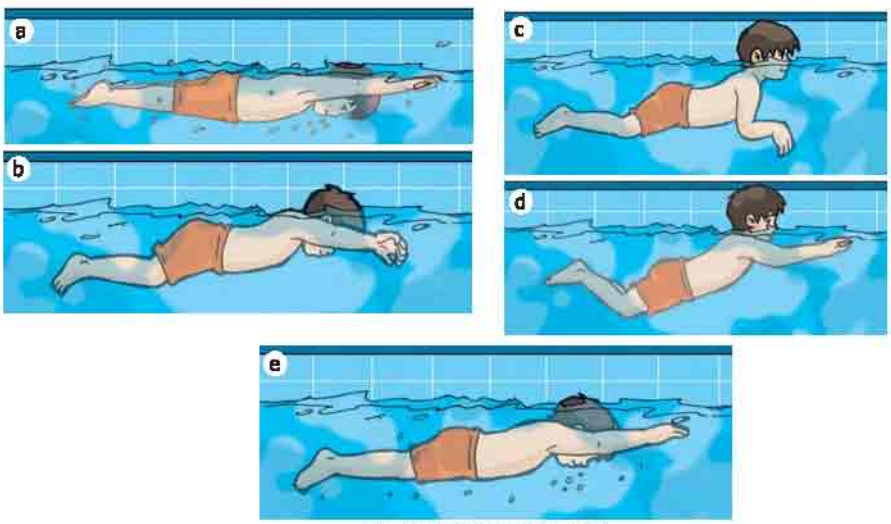
Secara umum teknik dasar gerakan lengan pada renang gaya dada adalah kedua lengan seperti membelah air. Awal mula kedua belah lengan diluruskan ke depan, lalu dibuka ke samping.

1. Melakukan Teknik Dasar Gerakan Lengan

Cara melakukan gerakan lengan dalam renang gaya dada sebagai berikut.

a. sikap awal badan mengapung, kedua tangan lurus ke depan di atas kepala. Posisi kepala di bawah permukaan air.

b. gerakan lengan dengan membuka ke samping, dilanjutkan dengan membuat sudut di bawah dada.
c. Sewaktu lengan mengakhiri tarikan dengan memutar di bawah dagu, segera ambil udara dengan mengangkat leher ke atas permukaan air.
d. Sesudah dapat mengambil udara di permukaan air, lanjutkan meluruskan kedua lengan ke depan bersama dengan memasukkan bagian kepala ke permukaan air.

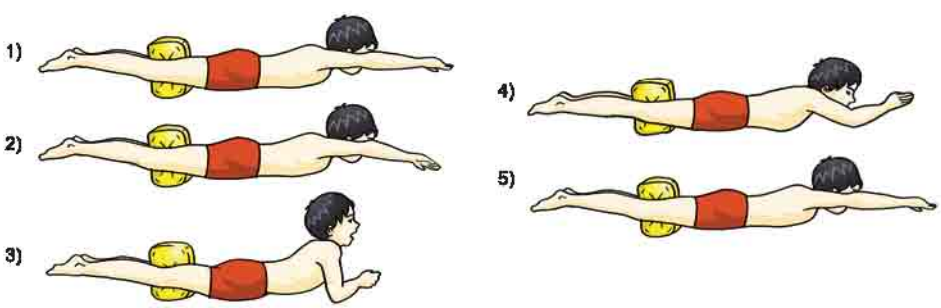


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.7 Gerakan lengan renang gaya dada

2. Latihan Teknik Dasar Gerakan Lengan

a. Berlatih Menggunakan Papan Pelampung

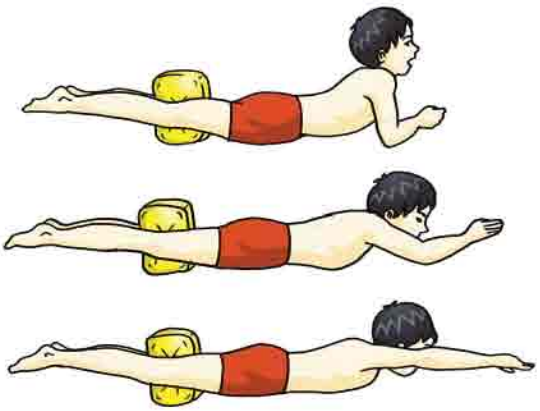
Ambillah sikap mengapung. Sikap badan telungkup, badan lurus, dan kedua tangan lurus ke depan sejajar daun telinga kedua paha menjepit sebuah papan pelampung. Gerakannya yaitu kedua tangan bergerak membuka ke samping. Mulailah dari kedua telapak tangan, kemudian lanjutkan dengan siku membentuk sudut di bawah dada. Putar kedua telapak tangan dengan menekan ke bawah permukaan air hingga akhir putaran di bawah dagu. Luruskan kembali kedua tangan ke depan dengan sikap telapak tangan menghadap ke bawah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.8 Latihan gerakan tangan dengan pelampung

b. Berlatih Menggunakan Pelampung Sekaligus Latihan Pernapasan

Belajar gerakan tangan dengan pelampung dapat dipadukan dengan keterampilan pernapasan. Pada saat kedua tangan melakukan putaran penuh, angkat leher ke atas permukaan air dan buka mulut untuk mengambil napas. Kemudian pada saat kedua tangan akan meluncur ke depan, masukkan kembali kepala ke dalam air dan buang napas melalui mulut hingga habis. Lakukan seperti gambar di bawah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.9 Latihan gerakan tangan dan pernapasan

D. Teknik Pengambilan Napas

Seperti sudah pernah disinggung, dalam renang gaya dada kepala dapat berada di atas permukaan air lebih lama. Nah, pada saat itulah teknik pengambilan napas dilakukan. Bagaimana cara melakukannya?

1. Melakukan Teknik Pengambilan Napas

Teknik mengambil napas dalam renang gaya dada dilakukan sebagai berikut.

a. Pada saat kedua lengan lurus ke depan, posisi kepala kemudian masuk ke permukaan air. Pada posisi ini udara dibuang melalui hidung atau mulut.
b. Pada waktu kedua lengan dibuka dan selanjutnya ditarik membentuk sudut dengan melingkarkan tangan segera kepala di angkat ke atas untuk mengambil udara.
c. Sesudah mengambil udara dan perputaran kedua lengan berakhir di bawah dagu, serentak dengan kedua lengan diluruskan kepala kembali masuk ke dalam air.



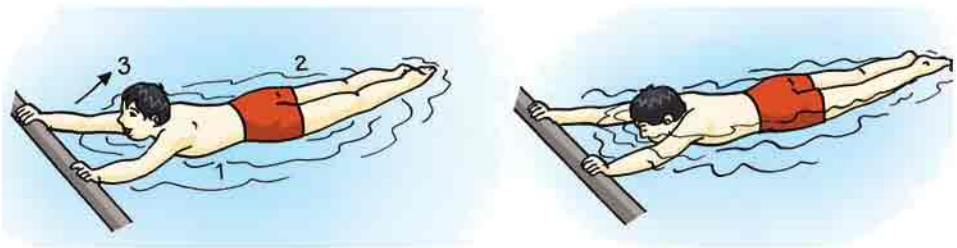
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.10 Latihan mengambil napas

2. Bentuk Latihan Teknik Dasar Mengambil Napas

Latihan-latihan berikut berguna untuk renang gaya dada.

a. Berlatih di Pinggir Kolam

Ambillah udara melalui mulut sebanyak mungkin lalu masukkan kepala ke dalam air di antara dua tangan dan buang napas hingga habis (mata terbuka). Angkat kembali kepala dan ambil udara sebanyak mungkin, ulangi gerakan tersebut berulang-ulang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.11 Latihan pernapasan di pinggir kolam

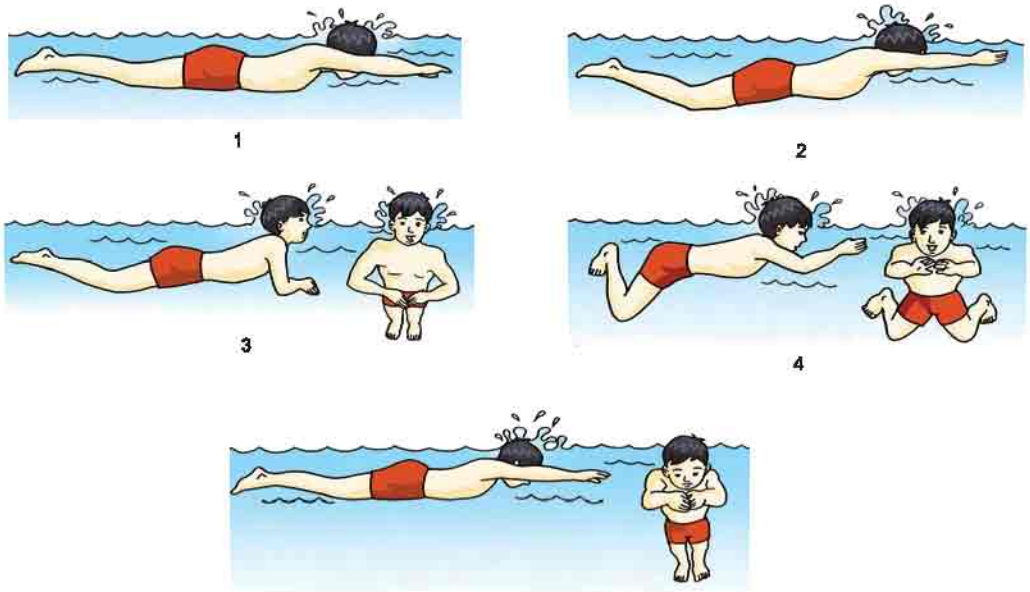
b. Berlatih Menggunakan Papan Pelampung

Posisi badan mengapung dengan badan lurus dan kedua tangan memegang pelampung. Masukkan kepala ke dalam air di antara dua tangan. Bersamaan dengan itu lakukan gerakan kaki renang gaya dada. Pada saat kedua kaki ditarik serentak mendekati pinggul, angkat kepala untuk mengambil napas. Pada saat kedua kaki serentak melakukan dorongan penuh ke belakang, masukkan kepala dalam air dan buang napas dari mulut.

E. Koordinasi Gerakan Tangan, Kaki, dan Pernapasan

Kita telah berlatih renang pada tahap gerakan tangan, kaki, dan kemudian teknik pengambilan napas. Selanjutnya berlatihlah untuk memadukan gerakan-gerakan tersebut dalam satu latihan. Tentu saja dengan koordinasi gerakan yang baik. Sebagai permulaan belajarlah berenang gaya dada menempuh jarak relatif pendek. Kemudian lanjutkan dengan memperbesar jarak tersebut. Misalnya mulai dari jarak 10 m, kemudian 15 m, dan 25 m. Setelah dapat menempuh jarak 25 m, cobalah untuk berlatih menempuh jarak 50 m. Adapun untuk berlatih koordinasi gerakan-gerakan dalam renang gaya dada, ikuti petunjuk berikut.

1. Sikap awal badan telungkup, kedua tangan lurus ke depan sejajar bahu, pandangan ke depan, posisi kepala agak tinggi dari lengan, dan kedua kaki lurus ke belakang.
2. Kedua lengan ke samping dan kedua kaki mulai bergerak mendekati pinggul.
3. Gerakan membuka dilakukan dengan kedua tangan membentuk sudut pada siku di bawah tubuh, sementara kedua kaki bergerak mendekati pinggul. Kemudian secara serentak pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air, ambillah napas.
4. Kedua belah lengan didorong ke depan lurus setelah tangan mengakhiri putaran di bawah dagu dan buang napas di bawah permukaan air. Bersamaan dengan itu, kedua belah kaki secara serentak mendorong ke belakang dan menginjak ke luar.
5. Saat kedua lengan lurus ke depan, kedua belah kaki mengakhiri tendangan. Lanjutkan dengan menutup kedua belah kaki berdampingan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.12 Latihan koordinasi gerakan tangan, kaki, dan pernapasan

Ayo, Lakukan!

Berlatih Renang Gaya Dada

Kegiatan kali ini akan mengajakmu berlatih renang gaya dada dengan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan. Latihan dilakukan secara berkelompok. Tiap kelompok beranggotakan lima orang siswa. Siswa secara berkelompok berbaris pada pinggir kolam. Secara bersama-sama dengan aba-aba, siswa berenang dengan teknik gaya dada sejauh 5–10 m. Tiap kelompok mempraktikkan sebanyak 3 kali latihan. Setelah usai latihan berkelompok, siswa berlatih berenang dengan gaya dada secara perseorangan. Lakukan kegiatan ini dengan penuh keberanian serta kedisiplinan tinggi, jangan lupa, kamu dan teman-temanmu selalu menjaga kebersihan kolam renang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Rangkuman

1. Renang gaya dada, merupakan teknik renang yang paling mudah dan cepat dipelajari, terutama bagi pemula.
2. Gerakan dasar renang gaya dada terdiri atas posisi tubuh mengapung dan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, serta koordinasi gerak.
3. Gerakan kaki renang gaya dada dilakukan seperti gerakan tendangan katak.
4. Gerakan lengan pada renang gaya dada terdiri atas gerakan menarik dan mengembalikan lengan *(recovery)*.
5. Pengambilan napas dilakukan saat kepala berada di atas permukaan air, yaitu pada akhir gerakan menarik lengan, satu tangan siap didorong ke depan.
6. Renang gaya bebas merupakan gaya yang paling populer untuk renang rekreasi.



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Renang gaya dada diawali dengan gerakan
 a. meluncur
 b. mendayung tangan
 c. menjejakkan kaki di air
 d. melangkah di air
2. Posisi awal badan pada renang gaya dada adalah
 a. kepala lebih rendah daripada kaki
 b. badan lebih tinggi daripada kaki
 c. sejajar dengan permukaan air
 d. kaki lebih tinggi daripada kepala
3. Latihan gerakan kaki renang gaya dada sebaiknya dilakukan dengan cara
 a. berpegangan pada dinding kolam
 b. berlatih di kolam yang dangkal
 c. kaki diberi pelampung
 d. kaki dipegangi teman
4. Gerakan kaki pada renang gaya dada adalah
 a. naik turun menekan permukaan air
 b. memutar lutut di dalam air
 c. memutar pergelangan kaki ke atas dan mendorong ke belakang
 d. menyilang di permukaan air
5. Saat lengan melakukan gerakan tarikan, jari-jari tangan dalam keadaan
 a. menggenggam
 b. terbuka
 c. rapat
 d. mengepal
6. Arah gerakan lengan mendorong pada renang gaya dada adalah ke arah
 a. perut
 b. dada
 c. bahu
 d. lutut
7. Teknik mengambil napas renang gaya dada dengan cara
 a. tubuh miring
 b. tubuh berada di atas air
 c. bagian tubuh atas terangkat ke permukaan air
 d. kepala berada dalam air
8. Gerakan leher saat pengambilan napas pada renang gaya dada adalah
 a. menunduk ke bawah
 b. diangkat dan tegak ke depan
 c. memutar ke kanan dan kiri
 d. diliukkan ke samping
9. Gerakan kaki menghentak air dilakukan dengan menggunakan
 a. punggung kaki
 b. telapak kaki
 c. ujung jari kaki
 d. bagian sisi kaki
10. Gerakan akhir yang benar pada renang gaya dada adalah
 a. badan miring, kedua kaki dan lengan dibengkokkan
 b. badan dan kedua lengan serta kaki dimiringkan
 c. badan lurus, kedua lengan dan kaki dibengkokkan
 d. badan, kedua lengan, dan kaki lurus

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Mengapa renang gaya dada disebut gaya katak?
2. Jelaskan dan praktikkan gerakan lengan dalam renang gaya dada!
3. Jelaskan dan praktikkan teknik mengambil napas dalam renang gaya dada!
4. Bagaimana gerakan kaki dalam renang gaya dada!
5. Jelaskan koordinasi antara gerakkan lengan, kaki, dan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada!

Bab IX Pendidikan Luar Kelas: Perkemahan dan Dasar-Dasar Penyelamatan



Sumber: *www. static.flickr.com,* diunduh tanggal 6 Februari 2009

Kamu ingin belajar hidup mandiri dalam arti sesungguhnya, lakukan kegiatan berkemah. Ya, pergilah keluar rumah, beberapa waktu untuk berkemah. Kita semua mungkin sudah tidak asing lagi dengan istilah berkemah, bukan? Berkemah sudah kita kenal waktu di Sekolah Dasar dalam ekstrakurikuler pramuka.

Berkemah merupakan salah satu bentuk aktivitas luar ruangan (*outdoor activity*). Kegiatan berkemah dapat dilakukan di lingkungan sekitar sekolah atau di alam bebas, misalnya hutan, gunung, bukit, atau pantai. Selain menyenangkan, kegiatan berkemah juga penuh tantangan dan risiko.

Tantangan bisa muncul dari alam maupun diri pribadi. Oleh karena itu, perlu persiapan yang terencana dengan baik sebelum melaksanakan perkemahan. Pada bab ini, kamu akan mempelajari berbagai hal persiapan mengadakan perkemahan, sampai pemasangan tenda serta cara-cara penyelamatan terhadap berbagai kecelakaan yang mungkin terjadi saat berkemah. Untuk lebih jelasnya, mari kita pelajari materi berikut.

Peta Konsep



Kata Kunci

Berkemah, Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K), dan pembalutan.

A. Berkemah

Berkemah merupakan aktivitas di luar rumah yang dilakukan dengan mendirikan tenda sebagai tempat berteduh atau bermalam. Banyak manfaat yang diperoleh dari kegiatan berkemah. Kamu dapat belajar mandiri, bekerja sama, toleransi, tanggung jawab, disiplin, dan keberanian. Kamu juga akan memperoleh banyak pengetahuan dan pengalaman baru. Semua itu sangat bermanfaat sebagai bekal dirimu di masa depan.

Kegiatan berkemah banyak sekali jenisnya. Hal ini tergantung kategori pembagiannya. Berdasarkan lama waktunya misalnya, perkemahan dibedakan atas perkemahan satu hari (Persari), Perkemahan Sabtu Minggu (Persami), dan perkemahan yang waktunya lebih dari tiga hari. Berdasarkan tempatnya, perkemahan dibagi menjadi dua, yaitu perkemahan menetap dan safari. Perkemahan menetap merupakan jenis perkemahan yang dilakukan dengan cara mendiami satu wilayah dari awal sampai akhir kegiatan. Perkemahan safari merupakan jenis perkemahan yang dilakukan dengan berpindah-pindah lokasi dari satu wilayah ke wilayah lainnya sampai kegiatan berakhir. Menurut tujuannya, perkemahan dibedakan menjadi beberapa jenis seperti perkemahan untuk lomba, perkemahan untuk persahabatan dengan acara santai, perkemahan untuk berkarya (menyelesaikan proyek), perkemahan untuk penelitian alam dan lingkungan, perkemahan untuk rekreasi, atau perkemahan untuk ekspedisi.

Sumber: *Berkemah Aman dan Menyenangkan*, Giyarto, Permata Equator Media, 2008

1. Persiapan Berkemah

Kegiatan berkemah membutuhkan persiapan yang terencana dengan baik. Hal ini diperlukan untuk menghindari kesulitan selama berkemah serta mendapatkan manfaat yang optimal. Banyak hal yang perlu dipersiapkan sebelum berkemah seperti tenda dan perlengkapannya, pakaian, perbekalan (logistik), peralatan memasak, dan perlengkapan lainnya.

a. Tenda dan Perlengkapannya

Tenda merupakan perlengkapan utama dalam kegiatan berkemah. Tenda sebagai tempat untuk berlindung dari terpaan angin, guyuran hujan, dan dinginnya malam. Tenda juga menjadi tempat yang nyaman untuk beristirahat di sela-sela kegiatan perkemahan yang padat dan melelahkan. Jenis tenda bermacam-macam. Berdasarkan bentuknya, tenda dibedakan menjadi tiga macam, yaitu tenda prisma, piramid, dan kubah. Tenda bentuk prisma dan piramid merupakan jenis tenda yang biasa digunakan dalam kegiatan pramuka sehingga sering disebut tenda pramuka.



Sumber: *www.st-mary-st-paul.w-sussex.sch.uk,* diunduh tanggal 9 Februari 2009
Tenda prisma



Sumber: *img.alibaba.com,* diunduh tanggal 9 Februari 2009
Tenda piramid



Sumber: *wb3.indo-work.com,* diunduh tanggal 12 Februari 2009
Tenda kubah

Gambar 9.1 Berbagai bentuk tenda

Tenda kubah dibentuk dari kerangka logam atau mika yang lentur dan dapat melengkung. Bagian dalam dari rangka tersebut biasanya berlubang sebagai tempat memasukkan tali yang elastis. Fungsi tali elastis tersebut untuk membantu merangkai antarkerangka yang ujung-ujungnya saling disambung. Tenda kubah dinamakan pula tenda *dome*. Tenda ini sangat praktis digunakan di daerah berbatu, karena tidak memerlukan pasak untuk mendirikannya.

Pemilihan tenda tergantung pemakaiannya. Pilihlah jenis tenda sesuai dengan keperluan dan tempat yang akan digunakan untuk berkemah. Untuk dapat mendirikan tenda dan menjadikannya sebagai tempat yang nyaman untuk beristirahat memerlukan beberapa perlengkapan. Perlengkapan pendukung untuk mendirikan tenda antara lain kerangka atau tiang, tali, pasak, alas tenda, dan penutup tenda.

b. Pakaian

Pakaian untuk kegiatan berkemah harus dipilih dengan baik dan bijaksana. Apabila perkemahan dilakukan dalam rangka kegiatan sekolah, banyak kegiatan yang mengharuskan siswa memakai pakaian pramuka. Oleh karena itu, bawalah beberapa pakaian pramuka sebagai ganti selama kegiatan perkemahan. Selain itu, bawalah beberapa pakaian harian untuk dipakai pada saat kegiatan santai.

Apabila perkemahan dilakukan di luar kegiatan sekolah, pakaian yang dipilih adalah pakaian yang berbahan ringan, tidak panas, mudah menyerap keringat, dan cepat kering apabila basah. Saat beraktivitas kita akan mengeluarkan banyak keringat sehingga diperlukan pakaian yang mudah menyerap keringat dan cepat kering. Pakaian yang cocok dipakai selama perkemahan tersebut adalah pakaian dari bahan katun. Jangan lupa membawa pakaian hangat seperti jaket atau sweter untuk melindungi tubuh dari udara dingin di malam hari. Jumlah pakaian yang dibawa harus diperhitungkan dengan cermat, sesuaikan dengan lamanya waktu berkemah.

c. Bahan Makanan atau Logistik

Perbekalan dalam kegiatan berkemah juga meliputi berbagai jenis bahan makanan yang sekiranya dibutuhkan. Bahan makanan yang dibawa harus memenuhi kebutuhan energi selama berkemah. Bahan makanan yang dapat dibawa selama berkemah ada yang berupa makanan siap santap, makanan siap saji (instan), dan bahan mentah. Beberapa jenis bahan makanan yang biasa dibawa saat berkemah antara lain beras, mi instan, roti, biskuit, ikan kaleng, telur asin, kacang, cokelat, buah-buahan, serta bahan-bahan untuk membuat minuman seperti susu, kopi, teh, dan gula.

d. Peralatan Memasak

Selama berkemah kita memerlukan beberapa peralatan memasak untuk mempersiapkan makanan atau minuman. Peralatan memasak yang biasa dibawa yaitu kompor dan panci. Dua jenis peralatan tersebut sudah cukup untuk memasak. Jumlah panci yang dibawa minimal sebanyak dua buah, yaitu satu untuk memasak air dan yang satunya untuk keperluan lain. Bawalah kompor yang ringan dan praktis saat berkemah. Kompor paling praktis yang dapat dipilih yaitu kompor dengan bahan bakar padat (parafin) atau kompor gas. Apabila menggunakan kompor minyak tanah, pisahkan dahulu bahan bakarnya. Keluarkan minyak tanah dari tabung dan simpan dalam jeriken tersendiri. Kita juga dapat memanfaatkan bahan yang ada di lokasi sekitar sebagai pengganti kompor. Misalnya menggunakan batu bata sebagai bahan pembuat tungku dan kayu kering sebagai bahan bakarnya.

e. Perlengkapan Lainnya

Perlengkapan lain yang juga penting untuk dibawa adalah obat-obatan. Pada umumnya obat-obatan yang biasa dibawa meliputi obat merah, obat pencuci luka, plester, kain kasa, tisu basah dan kering, balsam, minyak angin, serta beberapa obat untuk menghilangkan rasa pusing dan masuk angin. Berbagai jenis obat tersebut biasanya disimpan dalam kotak P3K (*first aid kit*). Bagi yang mempunyai penyakit tertentu, misalnya asma diharapkan untuk membawa obat-obatan sendiri.

Perlengkapan lain seperti pisau serbaguna, senter, peluit, bendera, kompas, peta, dan alat komunikasi (*handphone*) juga penting untuk dibawa. Semua perlengkapan tersebut sangat berguna dalam menghadapi keadaan darurat. Berbagai benda tersebut termasuk dalam *survival kit*. Dinamakan *survival kit* karena dengan berbagai peralatan kecil tersebut, kita dapat bertahan hidup di alam bebas.

2. Pemilihan Lokasi Perkemahan

Berkemah memang menjadi salah satu kegiatan yang mengasyikkan. Namun, semua itu kadang akan terganggu apabila kita kurang tepat memilih lokasi dalam mendirikan tenda. Beberapa hal yang dapat digunakan sebagai acuan untuk memilih lokasi berkemah antara lain sebagai berikut.

a. Carilah tempat berkemah yang dekat dengan sumber air, seperti sungai, mata air, danau, atau telaga. Namun, hendaknya mendirikan tenda jangan terlau dekat dengan sumber air tersebut. Hal ini untuk menghindari suara berisik dari aliran air, luapan air (banjir), dan kemungkinan gangguan binatang liar yang mencari air pada malam hari.
b. Pilihlah tempat yang relatif datar dengan permukaan yang rata, tidak terdapat batu-batu atau akar-akar tumbuhan yang menonjol sehingga tidak mengganggu saat beristirahat, serta pilihlah daerah yang lebih tinggi dari daerah sekitar.
c. Lokasi terlindung dari terpaan angin secara langsung. Carilah lokasi yang terdapat penghalang (pohon, semak-semak, batu besar) sehingga angin tidak langsung menerpa tenda. Namun, jangan mendirikan tenda di bawah pohon untuk menghindari bahaya yang timbul. Kayu yang mati, cabang pohon yang sudah lapuk, atau buah pohon yang besar (pohon kelapa) dapat roboh atau jatuh menimpa tenda bila terkena angin yang kencang.
d. Hindari mendirikan tenda pada tempat terbuka. Hal ini untuk menghindari udara yang terlalu dingin dan bahaya yang timbul bila turun hujan disertai petir.
e. Perhatikan baik-baik lokasi sekitar tempat mendirikan tenda. Jangan berkemah pada tempat sarang atau jalur hewan seperti nyamuk, semut, lebah, atau serangga lainnya.
f. Apabila lokasi tujuannya daerah pegunungan atau perbukitan, sebaiknya menghindari berkemah di puncak bukit atau pegunungan. Tempat seperti itu berisiko jika turun hujan, ada sambaran petir, terpaan angin, dan hawa dingin.

Semua hal di atas merupakan cara memilih lokasi apabila perkemahan dilakukan di alam bebas. Lalu, bagaimana jika perkemahan dilakukan di lokasi yang sudah ditentukan, seperti lingkungan sekolah atau lapangan desa? Tidak banyak yang dapat dilakukan, tetapi kita dapat membuat tenda menjadi lebih nyaman digunakan. Hal-hal berikut berguna agar tenda nyaman digunakan untuk istirahat.

a. Arahkan pintu tenda sesuai dengan datangnya sinar matahari. Sinar matahari di pagi hari membuat tenda menjadi lebih sehat.
b. Buatlah sistem saluran air yang baik di sekeliling tenda. Dengan adanya saluran air, bila terjadi hujan, air tidak dapat masuk ke dalam tenda.
c. Usahakan tenda tetap dalam kondisi bersih.
d. Susunlah semua barang di dalam tenda dengan baik agar keadaan dalam tenda tidak semrawut.
e. Jangan memasak, merokok, atau membakar sesuatu untuk menghangatkan badan di dalam tenda. Selain dapat membakar tenda juga dapat membuat tenda menjadi pengap karena asap.
f. Apabila memungkinkan pisahkan tenda kegiatan dan tenda barang.

3. Pemasangan Tenda

Tenda yang biasa digunakan dalam perkemahan di sekolah adalah tenda prisma. Bagaimanakah cara memasang tenda prisma? Secara umum langkah-langkah memasang tenda prisma sebagai berikut.

a. Mempersiapkan Tiang Tenda

Tiang tenda yang dipersiapkan meliputi dua buah tiang penyangga dan satu buah tiang pendawa. Tiang penyangga mempunyai ukuran yang sama, misalnya menggunakan tongkat pramuka. Apabila masih kurang tinggi dapat menggunakan dua buah tongkat pramuka yang dirangkai atau bambu yang dipotong sesuai ukuran yang diinginkan. Tiang pendawa (rangka atas) dapat dibentuk dengan merangkai 2–3 tongkat pramuka atau bambu yang dipotong sesuai dengan panjang tenda. Sebenarnya tiang pendawa dapat diganti dengan tali plastik atau tambang yang agak besar. Namun, bentuk tenda bagian atas dapat melengkung atau kendur sehingga ruangan dalam tenda menjadi sempit.

b. Merangkai Tiang dengan Tenda

Bentangkan tenda sesuai dengan lebar dan panjangnya. Carilah bagian tengahnya, kemudian lipatlah dengan mempertemukan kedua bagian ujung tenda. Hal ini dilakukan apabila tenda tidak mempunyai tempat untuk memasukkan tiang pendawa. Tempatkan tiang pendawa pada bagian tengah tenda (lipatan dalam). Namun bila tenda sudah mempunyai bagian ini, kita tinggal memasukkan tiang pendawa. Bagian tersebut berbentuk lubang bulat di tengah-tengah tenda membujur sepanjang garis tengah tenda.

Rangkaikan kedua tiang penyangga pada ujung-ujung tiang pendawa sehingga membentuk seperti gawang. Gunakan simpul-simpul standar sehingga ikatan kuat dan tidak mudah lepas. Jangan lupa untuk menempatkan tiga buah tali pada tiap-tiap bagian atas pertemuan tiang penyangga dan pendawa. Tiga tali itu berfungsi untuk mendirikan tiang penyangga.

c. Mendirikan Tenda

Dirikan tenda dengan memegang kedua tiang penyangganya. Rentangkan tiga tali pada tiap-tiap tiang penyangga tersebut ke arah samping kiri, samping kanan, dan depan. Dua tali yang ke arah samping disesuaikan dengan lebar tenda. Gunakan pasak yang ditancapkan dalam tanah untuk mengikat tali sehingga kencang dan kuat. Pastikan ikatan tali pada pasak kuat sehingga tiang penyangga mampu menahan beban tenda dan tidak mudah goyah atau roboh. Ada jenis tenda yang sudah memiliki alur tersendiri untuk memasukkan tali yang direntang ke arah samping. Alur tersebut biasanya berupa lubang atau bulatan logam yang terdapat pada tepi tenda.

d. Menata Bentuk Tenda

Setelah tiang penyangga berdiri dengan kukuh, langkah selanjutnya yaitu menata bentuk tenda. Gunakan tali dan pasak untuk merentang tiap bagian tenda ke arah luar sesuai dengan bentuk tenda. Mulailah pada bagian pojok-pojok tenda, kemudian bagian lainnya. Saat merentang kain tenda ke arah samping, perhatikan bagian pintu, jangan terlalu lebar, karena pintu tenda tidak bisa ditutup. Jadi, sebaiknya saat merentang kain tenda, bagian pintu dalam keadaan tertutup atau terkunci.

Apabila tenda sudah berdiri dengan baik, langkah selanjutnya yaitu memberi alas tenda. Alas tenda dapat menggunakan tikar, kain terpal, lembaran plastik,

atau matras. Masukkan barang-barang ke dalam tenda dan susun dengan rapi. Buatlah parit kecil atau saluran air di sekitar tenda, agar bila turun hujan, air tidak masuk ke dalam tenda.

Apabila kegiatan perkemahan telah selesai, tentu saja tenda harus dibongkar. Cara membongkar tenda merupakan kebalikan dari memasang tenda, sebagai berikut.

a. Tahap awal yaitu mengemasi seluruh barang dan perlengkapan berkemah ke dalam tas ransel masing-masing.
b. Lipatlah lapisan yang digunakan sebagai alas tenda.
c. Cabutlah semua pasak yang digunakan untuk merentang sisi tenda, kecuali tiga pasak yang digunakan untuk menyokong tiap-tiap tiang penyangga. Kumpulkan pasak-pasak dan gulung kembali tali-tali yang dipakai.
d. Rebahkan tenda ke arah samping dengan melepaskan ikatan pada ketiga pasak dari tiap-tiap tiang penyangga. Cabut pasak yang masih tertancap di dalam tanah.
e. Lepaskan ikatan tali yang menyatukan tiang penyangga dengan tiang pendawa. Kemudian pisahkan tiang yang dipakai dari kain tenda.
f. Bentangkan tenda dengan mempertemukan tiap-tiap sudut kain tenda. Lipatlah atau gulung tenda tersebut seperti keadaan sebelum dipasang dengan rapi. Masukkan tenda dan perlengkapannya ke dalam wadah.
g. Bersihkan lokasi sekitar tenda dari sampah-sampah sebelum ditinggalkan. Pastikan kembali perapian yang dibuat sudah tidak ada bara atau apinya dengan menyiramkan air atau pasir.



Ayo, Lakukan!

Kerja Kelompok Mendirikan Tenda

Untuk mendapatkan pengalaman sekaligus keterampilan nyata mendirikan tenda, pada kegiatan kali ini kamu akan diajak untuk menyelenggarakan kerja kelompok mendirikan tenda. Kegiatan ini sebagai persiapan kelak ketika kalian benar-benar menyelenggarakan perkemahan. Langkah-langkah kegiatan ini sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan
 a. Berhimpunlah dalam satu kelompok untuk bekerja sama mendirikan tenda. Satu kelompok beranggota 6–8 orang.
 b. Berbagilah tugas dalam kelompok untuk mempersiapkan berbagai kebutuhan pendirian tenda (misalnya, tiang tenda, tali, pasak, kain tenda, dan lain-lain).
 c. Pilih dan tentukan lokasi pendirian tenda.
 d. Tenggang waktu tahap persiapan ini bisa kamu konsultasikan dengan gurumu.
2. Tahap Pelaksanaan
 Setelah tahap persiapan telah kamu lalui, langkah berikutnya adalah pelaksanaan pendirian tenda.
 a. Dirikan tenda di lokasi yang sudah kamu tentukan bersama kelompokmu.
 b. Cepat dan lambatnya pendirian tenda tergantung bagaimana kerja samamu dalam kelompok.
 c. Berkonsultasilah dengan gurumu untuk hal-hal yang belum kamu ketahui.
3. Tahap Evaluasi
 Sesudah tenda berdiri kamu bersama kelompokmu, mungkin perlu evaluasi. Untuk keperluan evaluasi tersebut, kamu bersama kelompok perlu mempertimbangkan hal-hal berikut.
 a. Apakah kamu dan kelompokmu dalam mendirikan tenda sudah melalui tahap-tahap yang benar?
 b. Apakah dalam mendirikan tenda kelompokmu lebih dulu selesai dibanding kelompok lain? Mengapa?
 c. Apakah kelompokmu dalam mendirikan tenda didahului kelompok yang lain? Mengapa?
4. Laksanakan tugas mendirikan tenda bersama kelompok dengan penuh tanggung jawab, mengedepankan kerja sama, serta bertenggang rasa antarpeserta perkemahan. Selamat melaksanakan tugas.

B. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)

Dalam setiap aktivitas kehidupan, kita kadang menemui hal-hal yang tidak diinginkan. Kecelakaan atau musibah merupakan hal yang biasa dan sering terjadi di sekitar kita. Dalam aktivitas di alam terbuka seperti berkemah, terkadang ditemui beberapa jenis kecelakaan yang membutuhkan penanganan dengan segera. Sebagai upaya penyelamatan, perlu adanya Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K).

1. Pengertian Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)

Pertolongan pertama adalah pertolongan sementara yang mula-mula diberikan oleh seseorang kepada penderita kecelakaan atau orang sakit sebelum ditangani oleh dokter atau tenaga paramedis. Pertolongan pertama dapat dilakukan untuk diri sendiri atau penderita lain. Tujuan memberikan pertolongan pertama kepada korban kecelakaan atau musibah secara umum, antara lain sebagai berikut.

a. Menyelamatkan jiwa penderita atau korban.
b. Memberikan perasaan tenang dan mengurangi perasaan takut kepada korban, sehingga kondisi fisik dan mentalnya menjadi lebih baik.
c. Mencegah timbulnya bahaya yang lebih besar seperti rasa sakit, infeksi, bahaya cacat, atau kematian.

Sumber: *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga*, Depdiknas, 2000

2. Pertolongan terhadap Kecelakaan Luka Ringan

Salah satu akibat dari kecelakaan adalah tubuh mengalami luka. Luka merupakan kerusakan yang terjadi pada kulit dan jaringan-jaringannya. Ada beberapa jenis luka yang dapat terjadi pada jaringan kulit, di antaranya luka memar, luka parut, luka robek, dan luka karena gigitan binatang.

a. Luka Memar

Memar merupakan jenis luka yang terjadi karena trauma atau benturan benda keras seperti karena terjatuh, terbentur, atau tubrukan. Tanda yang terlihat adalah adanya benjolan pada bagian yang terantuk, kadang disertai warna kebiruan (yang dapat muncul esok hari). Benjolan dan warna kebiruan disebabkan karena pembuluh darah pada bagian yang terkena benturan pecah dan darah masuk ke jaringan di sekitarnya. Pada luka memar tidak terjadi kerusakan kulit, tetapi jaringan di bawahnya mengalami kerusakan dan pendarahan.

Secara umum pertolongan pada luka memar ringan dapat dilakukan dengan cara mengompres dingin. Kompres dingin dapat menggunakan es atau air dingin. Hal ini untuk mencegah bertambah banyaknya darah yang merembes ke jaringan di sekitar lokasi memar. Pengompresan juga berguna untuk mengurangi atau mencegah pembengkakan (*udema*) lebih lanjut. Tindakan selanjutnya jika perlu dapat memasang pembalut tekan. Fungsinya untuk menghentikan pendarahan di bawah kulit. Pembalutan juga berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan pembengkakan.

b. Luka Parut

Luka parut disebabkan karena benda keras yang merusak permukaan kulit. Luka gores dan lecet termasuk dalam kategori luka ini. Jenis luka ini menyebabkan pendarahan pada permukaan kulit. Langkah pertama yang dilakukan untuk mengobati luka parut kategori ringan yaitu dengan menghentikan pendarahan yang terjadi. Caranya dengan menekan bagian yang mengeluarkan darah dengan kasa steril atau kain bersih. Kemudian mencuci daerah sekitar luka dengan air

dan sabun. Luka selanjutnya dibersihkan dengan kasa steril atau benda lain yang cukup bersih. Setelah luka bersih dapat diberikan obat luka seperti obat merah atau *betadine*. Apabila mengalami luka parut yang parah, setelah pendarahan dihentikan, segera bawa ke rumah sakit.

c. Luka Robek

Luka ini biasanya cukup dalam, bagian pinggir, dan dasarnya tidak rata. Penanganan terhadap luka robek yang tidak dalam yaitu dengan membersihkannya dengan air bersih, larutan revanol, atau larutan pembersih lainnya, kemudian ditutup dengan kasa steril dan diberi antiinfeksi. Pada luka robek yang dalam perlu dijahit sehingga setelah menghentikan pendarahan dan dibalut dengan kain steril segera dibawa ke dokter untuk dilakukan penjahitan.

d. Luka karena Gigitan Binatang

1) Gigitan Ular Berbisa

Pertolongan pertama yang dilakukan jika terkena gigitan ular berbisa yaitu melakukan pembebatan pada bagian antara luka dan jantung. Ikat dengan kuat sehingga darah yang tercemar bisa tidak mengalir ke jantung. Cucilah luka dengan air dan sabun atau obat pencuci luka sampai bersih. Keluarkan darah dengan cara menekan-nekan daerah sekitar luka sampai darah keluar. Apabila lukanya kecil atau tidak mengeluarkan darah, buatlah sayatan kecil pada luka untuk mengeluarkan darah. Tutuplah luka dengan kain steril dan segera bawa ke rumah sakit. Apabila bisa ular sangat ganas (gigitan ular kobra), setelah pembebatan, cepat bawa penderita ke dokter untuk mendapatkan suntikan antibisa ular. Hal ini karena kecepatan reaksi bisa ular tersebut sangat tinggi sehingga bila tidak segera mendapatkan pertolongan dokter dapat mengakibatkan kematian.

2) Gigitan atau Sengatan Serangga

Gigitan atau sengatan serangga, misalnya kelabang, laba-laba, lebah, dan kalajengking pada umumnya tidak berbahaya. Namun, gigitan atau sengatan binatang tersebut sangat mengganggu, karena rasa sakit dan bengkak yang ditimbulkannya. Langkah pertama yang dilakukan untuk menolong korban yaitu mengeluarkan sengat yang tertinggal. Caranya dengan menggunakan pinset atau pijatlah di sebelah luka dengan dua kuku jari untuk mencungkil sengat yang ada. Setelah sengat terambil, cucilah luka dengan air atau obat pencuci luka sampai bersih. Selanjutnya luka dapat diolesi dengan amoniak atau kapur sirih.

3) Gigitan Lintah atau Pacet

Pertolongan pertama pada gigitan lintah yaitu melepaskan lintah yang menempel pada tubuh. Caranya dengan menetesi mulut lintah dengan air tembakau atau air garam. Pemanasan dengan korek api pada tubuh lintah juga dapat melepaskan lintah yang menempel. Tindakan selanjutnya yaitu mencuci luka dengan air dan sabun atau obat pencuci luka sampai bersih. Tetesi luka tersebut dengan obat antiseptik (obat merah atau *betadine*) dan tutup dengan kain kasa. Pembalutan juga diperlukan agar pendarahan dapat segera dihentikan.



Pojok Info

Ada tiga dasar utama memberikan pertolongan pertama terhadap luka, yaitu menghentikan pendarahan yang terjadi, mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut, dan mencegah terjadinya infeksi.

3. Pembalutan Luka

Dalam memberikan pertolongan pertama pada luka ringan terkadang kita harus melakukan pembalutan. Pembalutan mempunyai beberapa tujuan antara lain menutup daerah luka, memberi tekanan pada daerah luka, serta mengurangi pembengkakan. Jenis pembalut yang dapat digunakan yaitu pembalut cepat, pembalut segitiga, dan pembalut gulung. Sebelum melakukan pembalutan, luka harus ditutup dengan kain penutup luka. Kain penutup luka harus steril, karena bersinggungan langsung dengan luka. Contoh kain penutup luka yang biasa dipakai yaitu kain kasa.

Sumber: *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga*, Depdiknas, 2000

a. Pembalut Cepat

Pembalut cepat terdiri atas dua bagian, yaitu bagian tengah berupa beberapa lapis kain kasa dan bagian pembalut gulung. Bagian kain kasa berfungsi untuk menutup luka, sedangkan bagian pembalut gulung untuk mengikatkan pada tempatnya. Pembalut ini biasa digunakan untuk luka yang terletak di tangan atau kaki. Cara menggunakan pembalut ini sebagai berikut.

1) Bukalah pembalut cepat dari plastik pembungkusnya.
2) Dekatkan pembalut ke daerah luka dengan menempatkan bagian kain kasa (tengah) tepat di atas luka.
3) Peganglah ujung-ujung pembalut dengan kedua tangan, lalu renggangkan sehingga pembalut terbuka.
4) Balutkan pada luka secara melingkar. Jangan lupa untuk memberi tekanan pada daerah luka.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.2 Penggunaan pembalut cepat

b. Pembalut Segitiga (Mitella)

Pembalut segitiga terbuat dari kain yang berbentuk segitiga sama kaki, dengan ukuran panjang sisinya masing-masing 90 cm. Pembalut ini banyak digunakan karena memenuhi segala keperluan, mudah dibuat, dan mudah dilipat. Cara menggunakannya tergantung jenis luka yang akan dibalut. Pembalut ini dapat digunakan secara terkembang, dilipat lebar (dasi lebar), atau dilipat kecil (dasi kecil). Berikut contoh penggunaan pembalut segitiga untuk membalut luka.



Pembalut segitiga untuk telapak tangan — Pembalut segitiga untuk lutut

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.3 Penggunaan pembalut segitiga

C. Pembalut Gulung (Pita)

Pembalut gulung biasanya terbuat dari kain putih dengan berbagai macam ukuran. Pembalut gulung dengan lebar 2,5 cm untuk membalut jari-jari tangan, 5 cm untuk leher dan pergelangan tangan, 7,5 cm untuk kepala, lengan atas, lengan bawah, betis, dan kaki, 10 cm untuk paha dan sendi pinggul, 10–15 cm untuk dada, punggung, dan perut. Pembalut gulung juga dapat dimanfaatkan sebagai pembalut tekan. Cara menggunakannya dengan melingkarkan pada bagian tubuh yang luka. Ujung pembalut disematkan dengan peniti, penjepit pembalut, atau disimpulkan. Penggunaan pembalut gulung untuk membalut luka dapat dilihat pada gambar di samping.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.4 Penggunaan pembalut gulung untuk lutut

Ayo, Lakukan!

Mensimulasikan Pertolongan Pertama terhadap Luka Ringan

Agar mendapatkan pengalaman nyata sekaligus keterampilan P3K, dalam kegiatan ini kamu akan mensimulasikan pertolongan pertama terhadap korban luka ringan. Langkah-langkah dalam kegiatan ini sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan
 a. Berhimpunlah dalam beberapa kelompok. Tiap kelompok beranggota 3–5 orang.
 b. Kotak P3K yang berisi obat-obatan dan berbagai perlengkapan disiapkan.
2. Tahap Pelaksanaan
 a. Tiap-tiap kelompok mensimulasikan pertolongan pertama terhadap dua jenis luka ringan.
 b. Simulasi dilakukan secara kelompok.
 c. Berkonsultasilah kepada guru Penjas Orkesmu untuk hal-hal yang belum dimengerti.
3. Tahap Evaluasi
 Setelah simulasi dilakukan, berilah jawaban beberapa pertanyaan berikut sebagai evaluasi.
 a. Bagaimana manfaat pertolongan pertama terhadap korban luka ringan?
 b. Apa manfaat pembalutan terhadap luka?
 c. Kapan pembalut segitiga dan pembalut gulung (pita) harus digunakan?
4. Lakukan kegiatan ini dengan penuh tanggung jawab dengan mengedepankan nilai kerja sama dalam kelompok. Selamat melaksanakan tugas.

Rangkuman

1. Berkemah merupakan aktivitas yang dilakukan di luar rumah dengan mendirikan tenda sebagai tempat berteduh atau bermalam.
2. Berkemah dapat dilakukan di lingkungan sekitar sekolah atau di alam bebas, misalnya hutan, bukit, gunung, atau pantai.
3. Kegiatan berkemah membutuhkan persiapan yang terencana dengan baik. Persiapan yang perlu dilakukan meliputi tenda dan perlengkapannya, pakaian, bahan makanan (logistik), peralatan memasak, dan perlengkapan lainnya.
4. Pemilihan lokasi berkemah atau mendirikan tenda harus tepat agar kegiatan perkemahan terasa nyaman, aman, dan menyenangkan.
5. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) adalah pertolongan sementara yang mula-mula diberikan oleh seseorang kepada penderita kecelakaan atau orang sakit sebelum ditangani oleh dokter atau tenaga paramedis.
6. Ada beberapa jenis luka yang dapat terjadi pada jaringan kulit, di antaranya luka memar, luka parut, luka robek, dan luka karena gigitan binatang.
7. Dalam memberikan pertolongan pertama pada luka ringan kadang perlu dilakukan pembalutan. Pembalutan bertujuan untuk menutup daerah luka, memberi tekanan pada daerah luka, serta mengurangi pembengkakan. Jenis pembalut yang dapat digunakan yaitu pembalut cepat, pembalut segitiga, dan pembalut gulung.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Jenis tenda yang biasa digunakan dalam perkemahan di sekolah adalah tenda
 a. berangka
 b. prisma
 c. piramid
 d. kubah

2. Jenis perkemahan yang dilakukan selama dua hari, yaitu hari Sabtu dan Minggu disebut
 a. persari
 b. persami
 c. perkemahan safari
 d. perkemahan rekreasi

3. Lokasi pendirian tenda yang baik yaitu di
 a. tempat terbuka
 b. bawah pohon
 c. tempat yang datar
 d. puncak bukit

4. Jumlah tiang yang dibutuhkan untuk mendirikan tenda prisma yaitu
 a. satu buah tiang penyangga dan satu buah tiang pendawa
 b. satu buah tiang penyangga dan dua buah tiang pendawa
 c. dua buah tiang penyangga dan satu buah tiang pendawa
 d. dua buah tiang penyangga dan dua buah tiang pendawa

5. Tindakan pertama yang perlu dilakukan saat melihat seseorang mengalami kecelakaan adalah
 a. segera menghubungi dokter
 b. melapor kepada kepolisian terdekat
 c. membawa ke rumah sakit
 d. memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan

6. Pertolongan pada luka memar ringan, bila tidak terdapat luka terbuka dapat langsung dikompres dingin.Tujuan dari kompres dingin tersebut adalah
 a. melebarkan pembuluh darah di sekitar jaringan
 b. mencegah bertambah banyaknya darah merembes ke jaringan
 c. mempercepat darah merembes ke jaringan
 d. mencegah terjadinya infeksi

7. Melakukan pembebatan pada bagian antara luka dan jantung pada korban terkena gigitan ular berbisa bertujuan untuk
 a. mengeluarkan darah yang tercemar bisa
 b. menghentikan pendarahan yang terjadi
 c. mencegah aliran darah yang tercemar bisa ke jantung
 d. mengurangi rasa sakit

8. Cara melepaskan lintah yang menempel pada tubuh dengan menetesi mulutnya dengan
 a. air panas
 b. air es
 c. air tembakau
 d. air daun sirih

9. Tujuan memberikan pertolongan pertama kepada korban kecelakaan adalah
 a. menyembuhkan korban
 b. membantu tugas dokter
 c. mencegah timbulnya bahaya yang lebih besar
 d. mengenal identitas korban

10. 

 Jenis pembalut yang digunakan untuk membalut luka seperti gambar di atas adalah pembalut
 a. cepat
 b. pita
 c. segitiga
 d. gulung

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan yang dimaksud dengan berkemah dan manfaat yang diperoleh darinya!
2. Sebutkan hal-hal yang jadi acuan dalam memilih lokasi untuk tempat berkemah!
3. Sebutkan tiga perlengkapan pendukung untuk mendirikan tenda!
4. Sebutkan tujuan dilakukan pembalutan pada luka serta jenis-jenis pembalut yang dapat digunakan!
5. Jelaskan cara menolong penderita yang digigit lintah atau pacet!

Bab X Pendidikan Kesehatan: Budaya Hidup Sehat 1



Sumber: *www.sdmuh1-smr.sch*, diunduh tanggal 9 Februari 2009

Bagaimanapun, hidup yang sehat dan bugar adalah dambaan setiap orang. Maklum, untuk melakukan segala aktivitas keseharian kita perlu dukungan kondisi tubuh yang sehat. Tanpa kondisi (tubuh) yang sehat kita akan mengalami kesulitan besar untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari.

Bagaimana cara menjaga agar tubuh kita tetap sehat dan bugar? Salah satu jawabannya adalah dengan memerhatikan pola makan. Makanan yang kita konsumsi sehari-hari dalam hal ini harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan tubuh dengan proporsi yang tepat. Dalam istilah kesehatan, makanan yang kita konsumsi harus memenuhi standar nutrisi. Bagaimana pola makan yang sehat dan apa itu keseimbangan gizi? Untuk mendapatkan jawabannya, mari kita pelajari materi berikut.

Peta Konsep



Kata Kunci

Makanan sehat, pola makan sehat, dan keselmbangan gizi.

A. Pola Makan yang Sehat

Ada dua hal penting yang terkandung dalam pengertian pola makan sehat. Dua hal penting yang dimaksud meliputi makanan yang sehat dan pola makan yang sehat. Apakah gerangan makanan sehat dan pola makan sehat itu? Untuk lebih jelasnya mari kita simak uraian berikut.

1. Makanan yang Sehat

Bagaimana gerangan makanan yang sehat itu? Tidak lain adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dibutuhkan tubuh dan tidak mengandung bibit penyakit serta racun. Pendek kata, dalam makanan yang sehat terkandung berbagai unsur zat serta gizi yang dibutuhkan tubuh. Unsur-unsur zat serta gizi yang dimaksud meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama dalam tubuh kita. Karbohidrat yang kita konsumsi ini bisa berupa zat pati dan zat gula. Yang berupa zat pati misalnya terdapat pada serealia dan umbi-umbian, sedangkan yang berupa zat gula misalnya pada gula pasir (sukrosa), sirop, madu, serta gula dari buah-buahan.

b. Protein

Dalam tubuh, manfaat protein ini cukup banyak. Di antaranya untuk perbaikan sekaligus pembentukan sel-sel tubuh. Ada jenis protein nabati (dari tumbuh-tumbuhan) dan hewani (dari hewan). Contoh bahan makanan yang mengandung protein misalnya telur, susu dan daging sapi, daging ayam, kedelai, serta kacang hijau.

c. Lemak

Lemak merupakan bahan pangan berenergi tinggi, sebab setiap gramnya memberi energi lebih banyak dibanding protein atau karbohidrat. Lemak merupakan cadangan energi yang disimpan dalam tubuh.

d. Vitamin

Vitamin merupakan zat-zat yang dibutuhkan tubuh, tetapi dalam jumlah sedikit. Dalam tubuh, vitamin-vitamin itu bersifat esensial, artinya tidak dapat disintesis semuanya atau dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dalam kondisi normal. Ada vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C), ada pula yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K).

Beberapa contoh vitamin yang terkandung dalam bahan-bahan makan antara lain sebagai berikut.

1) Vitamin B: kacang, telur, biji-bijian, dan hati.
2) Vitamin C: jeruk, tomat, kubis, dan buah-buahan.
3) Vitamin A: wortel, hati, dan minyak ikan.
4) Vitamin D: minyak ikan, dan telur.
5) Vitamin E: sayur-sayuran hijau, dan minyak.
6) Vitamin k: daunan hijau, sayur-sayuran, keju, dan kuning telur.



Sumber: *www3.moe.edu*
Gambar 10.1 Buah-buahan

e. Mineral

Mineral merupakan unsur zat yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung kelancaran proses metabolisme.

f. Air

Air bukan merupakan zat gizi, akan tetapi sangat dibutuhkan oleh tubuh. Sekitar 70 % komponen tubuh orang dewasa adalah air. Oleh karena itu, untuk orang dewasa dianjurkan mengonsumsi air antara 2–2,5 liter per hari.

Sumber: *Pola Makan Sehat*, Rika Hardani, 2002 dan *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Sunita Al Matsier, Gramedia, 2005

Pojok Info

Untuk pedoman praktis mengatur makanan sehari-hari, mungkin kita perlu memerhatikan tiga belas pesan dasar yang dikenal sebagai Pedoman Umum Gizi Seimbang. Pedoman tersebut dikeluarkan oleh Derektorat Gizi Departemen Kesehatan pada tahun 1995,. Tiga belas pesan yang dimaksud adalah sebagaimana berikut.

a. Makanlah beraneka ragam makanan.
b. Makanlah makanan yang cukup mengandung energi.
c. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
d. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
e. Gunakan garam beryodium.
f. Makanlah makanan sumber zat besi.
g. Berikan ASI saja untuk bayi sampai umur 4 bulan.
h. Biasakan makan pagi.
i. Minumlah air bersih, aman, dan cukup.
j. Lakukan aktivitas fisik secara teratur.
k. Hindarilah konsumsi minuman beralkohol.
l. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
m. Bacalah label pada makanan kemasan.

Sumber: *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Sunita Al Matsier, Gramedia, 2005

2. Pola Makan Sehat

Sesudah mengetahui tentang berbagai unsur zat yang dibutuhkan tubuh, lalu bagaimana pola makan yang sehat itu? Pola makan yang sehat tentu saja harus

memenuhi unsur yang dibutuhkan oleh tubuh. Segala hal yang memberikan jaminan keseimbangan zat-zat gizi bagi kebutuhan tubuh harus diutamakan. Konferensi Gizi Internasional di Roma pada tahun 1992 merekomendasikan, bahwa bahan makanan sehari-hari kita hendaknya merupakan gabungan atas tiga kelompok fungsi utama bahan makanan berdasarkan (kandungan) zat-zat gizinya. Tiga kelompok fungsi utama bahan makanan berdasarkan zat-zat gizinya yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Sumber energi/tenaga: padi-padian, tepung-tepungan, umbi-umbian, sagu, dan pisang (di beberapa bagian masyarakat Indonesia ini sebagai bahan makanan pokok).
b. Sumber zat pengatur: sayuran dan buah-buahan.
c. Sumber pembangun: ikan ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan berikut hasil olahannya seperti tempe, tahu, dan oncom.

Ketiga kelompok bahan makanan berdasarkan atas fungsi utama zat-zat gizinya itu bisa digambarkan dalam bentuk kerucut seperti pada gambar 10.2. Gambar kerucut tersebut memperlihatkan tingkatan/urutan bahan-bahan makanan berdasarkan sedikit-banyaknya digunakan dalam hidangan sehari-hari.

Sumber: *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Sunita Al Matsier, Gramedia, 2005

Keterangan:
1. Sumber pembangun: ikan ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan berikut hasil olahannya seperti tempe, tahu, dan oncom
2. Sumber pengatur: sayur-sayuran dan buah-buahan
3. Sumber energi/tenaga: padi-padian, tepung-tepungan, umbi-umbian, sagu, dan pisang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.2 "Kerucut pengelompokan bahan makanan berdasar sedikit banyaknya digunakan dalam menu hidangan"

B. Keseimbangan Gizi

Supaya tubuh (tetap) sehat, dalam pola makan kita perlu memerhatikan apa yang disebut sebagai keseimbangan gizi. Apakah gerangan keseimbangan gizi itu? Tidak lain adalah susunan atau menu makanan yang dapat memberikan hal-hal berikut.

1. Cukup kalori atau energi, untuk memenuhi pengeluaran energi setiap hari.
2. Cukup protein, untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan tubuh.
3. Cukup lemak, untuk memenuhi keperluan tubuh akan asam lemak tak jenuh dan untuk penggunaan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak.
4. Cukup vitamin dan mineral.

1. Empat Sehat Lima Sempurna

Menu makanan yang kita konsumsi harus mempertimbangkan dan memenuhi keseimbangan zat-zat gizi sesuai kebutuhan. Sebagai contoh, makanan pokok (nasi, roti, sagu, dan ubi merupakan jaminan pemenuhan kebutuhan terhadap karbohidrat. Makanan pokok secara umum rasanya masih netral, hingga perlu lauk pauk untuk memberi rasa nikmat. Lauk pauk itu sendiri (biasanya dari unsur hewani seperti daging, ikan, telur, atau nabati seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya) adalah jaminan pemenuhan kebutuhan akan protein, vitamin, serta lemak. Sayur mayur untuk memberi rasa segar sekaligus jaminan pemenuhan kebutuhan terhadap vitamin dan mineral. Sementara buah-buahan adalah "pencuci" mulut, sebagai jaminan

pemenuhan kebutuhan terhadap vitamin, terutama vitamin C (umumnya buah dimakan dalam keadaan mentah/tidak dimasak).

Karena menu tersebut terdiri atas empat macam makanan dan ternyata sehat, dalam slogan yang mudah dimengerti untuk masyarakat kita disebut sebagai "4 sehat". Bila ditambah dengan susu, akan menjadi lebih baik lagi dan menjadi "5 sempurna". Perlu diketahui, kata sempurna di situ bukan berarti menu yang empat tadi tidak menjadi sempurna dari sisi kecukupan gizi. Kata "sempurna" di sana semata-mata untuk menjelaskan, bahwa tingginya protein juga zat-zat gizi lain yang mudah diserap pada susu itu akan lebih menyempurnakan mutu menu yang dihidangkan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.3 Susunan menu makanan empat sehat lima sempurna

2. Batas Angka Maksimum dan Minimum Suplai Gizi

Jumlah suplai gizi dari bahan makanan terbagi atas suatu batasan, yaitu batas angka maksimum dan batas angka minimum. Apabila suplai gizi tersebut kurang dari batas minimum, akan menimbulkan masalah kurang gizi. Sebagai contoh, kekurangan vitamin A menyebabkan gangguan penglihatan. Kekurangan zat besi menyebabkan anemia. Kekurangan vitamin C menyebabkan gusi pecah-pecah. Tentu saja masih banyak lagi masalah lain akibat dari kurangnya suplai gizi tersebut.

Sebaliknya, batas angka maksimum suplai gizi dari bahan makanan juga tidak boleh dilampaui. Bila batas maksimum tersebut dilampaui mengakibatkan masalah-masalah baru. Sebagai contoh kelebihan berat badan (obesitas), asam urat tinggi, dan kolesterol tinggi.

Ayo, Lakukan!

1. Lakukan inventarisasi jenis menu yang kamu makan selama satu minggu. Catatlah dari hari pertama (minggu) sampai hari ketujuh (sabtu). Kemudian kelompokkanlah masing-masing menurut kadar gizi yang dominan. Kamu dapat menyusunnya dalam sebuah tabel. Contoh tabel seperti berikut ini.

No.	Hari	Karbohidrat	Protein	Lemak	Vitamin dan Mineral
1.	Minggu	• nasi • ketela	• tempe • tahu	• ayam	• sayur kacang • semangka
2.	Senin	• nasi • ketela	• tahu	• kacang goreng	• jambu • jus tomat
3.	...	...	...	...	...

2. Bagaimanakah pola makanmu jika dilihat dari sudut pandang Pedoman Umum Gizi Seimbang? Apakah sudah mencakup unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral?
3. Apakah dirimu terbiasa makan pagi? Jika tidak, jelaskan alasanmu!
4. Sudah cukupkah kamu mengonsumsi air bersih? Berapakah takarannya?

Rangkuman

1. Supaya tubuh tetap sehat, dalam mengonsumsi makanan sehari-hari perlu memerhatikan keseimbangan gizi.
2. Makanan sehat adalah yang di dalamnya mengandung berbagai zat yang dibutuhkan tubuh, juga tidak mengandung bibit-bibit penyakit.

3. Berbagai zat yang dibutuhkan tubuh antara lain terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.
4. Kita perlu memerhatikan pola makan yang sehat.
5. Jumlah suplai gizi dari bahan makanan mempunyai batasan maksimum dan minimum.



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Sumber energi utama dalam tubuh kita adalah
 a. protein c. lemak
 b. vitamin d. karbohidrat
2. Air bukanlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Bagi orang dewasa konsumsi air yang paling ideal sekitar . . . liter per hari.
 a. 1–1,5 c. 2–2,5
 b. 1,5–2 d. 2,5–3
3. Berikut ini adalah gambaran pola makan yang sehat adalah mengonsumsi
 a. makanan-makanan mahal
 b. makanan-makanan enak
 c. makanan-makanan bergizi
 d. makanan jadi
4. Sumber energi utama dalam tubuh kita adalah
 a. protein c. lemak
 b. vitamin d. karbohidrat
5. Bahan makanan di bawah ini yang memiliki kandungan vitamin A adalah
 a. wortel, apel, minyak ikan
 b. kacang, biji-bijian, tomat
 c. jeruk, tomat, daging sapi
 d. telur, mangga, kubis
6. Supaya tubuh tetap sehat, dalam kaitannya dengan makan kiranya perlu dukungan makanan cukup
 a. kalori
 b. protein
 c. gizi yang dibutuhkan
 d. lemak
7. Pengonsumsian berbagai zat gizi dalam tubuh hendaknya
 a. sebanyak-banyaknya
 b. mengonsumsi makanan enak
 c. mengonsumsi makanan bergizi
 d. mengonsumsi makanan jadi
8. Bahan makanan yang merupakan sumber karbohidrat adalah
 a. nasi, jagung, dan gula
 b. susu, umbi, dan daging
 c. jeruk, pisang dan wortel
 d. tahu, umbi dan kacang
9. Zat gizi yang berfungsi sebagai pengatur dalam tubuh
 a. vitamin c. lemak
 b. protein d. mineral
10. Penyakit menurunnya fungsi organ tubuh dikenal dengan sebutan
 a. degeneratif
 b. kurang gizi
 c. anemia
 d. infeksi

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan fungsi makanan bagi tubuh kita!
2. Jelaskan tentang pola makan sehat!
3. Tunjukkan lima bahan-bahan makanan yang mengandung vitamin A!
4. Jelaskan pengertian tentang gizi seimbang!
5. Mengapa dalam mengonsumsi makanan harus memerhatikan batasan maksimum dan minimum suplai gizi?



Latihan Ulangan Semester

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Posisi kaki saat menendang bola yang benar adalah
 a. mengayun ke depan
 b. menekan ke bawah
 c. mengayun ke belakang
 d. mendorong ke depan
2. Saat menggiring bola gerakan kaki
 a. mengayun ke arah bola
 b. memutar bola ke samping
 c. mendorong bola ke depan
 d. menekan bola ke bawah
3. Gerakan lengan yang benar saat servis bawah pada permainan bola voli adalah . . . ke arah bola.
 a. lurus ke depan
 b. dipukul ke depan
 c. diputar ke depan
 d. diayun ke depan
4. Sikap lengan yang benar saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli adalah
 a. rapat dan lurus
 b. rapat dan ditekuk
 c. renggang dan lurus
 d. renggang dan ditekuk
5. Saat passing bawah dalam permainan bola voli, posisi kedua lutut yang benar adalah
 a. direndahkan seperti mengeper
 b. diluruskan
 c. dibengkokkan
 d. diputar ke arah luar
6. Servis dalam bola voli berarti
 a. serangan pertama
 b. permainan dimulai
 c. menyajikan bola pertama
 d. syarat permainan
7. Arah tolakan kedua kaki yang benar saat *smash* adalah
 a. ke depan lurus
 b. ke atas tegak lurus
 c. ke atas depan
 d. ke samping atas
8. Pukulan *shuttlecock* secara mendatar dan ketinggiannya menyusur di atas net dinamakan pukulan
 a. *lob* c. *smash*
 b. *dropshot* d. *drive*
9. Posisi raket yang benar saat mengakhiri pukulan *forehand overhead* pada permainan bulu tangkis adalah menyilang . . . badan.
 a. di samping kanan
 b. di belakang kanan
 c. di depan sebelah kiri
 d. di belakang sebelah kiri
10. Pemain yang bertugas melemparkan bola kepada pemukul dalam permainan softball disebut
 a. *Catcher* c. *Infielder*
 b. *Pitcher* d. *Outfielder*
11. Setiap pemain tenis meja diberikan hak melakukan servis sebanyak . . . kali.
 a. satu c. tiga
 b. dua d. lima
12. Pukulan gerakan menghentikan atau membentuk bola dengan sikap bet tertutup dinamakan
 a. *push* c. *block*
 b. *dive* d. *chop*
13. Salah satu gaya dalam tolak peluru adalah
 a. *flop* c. *free style*
 b. *obrien* d. *strugle*
14. Lari jarak menengah diperlukan *sprint* yang artinya
 a. kepandaian c. kecepatan
 b. ketangkasan d. kelenturan
15. Usaha pembelaan diri dari serangan lawan dalam pencak silat disebut

a. elakan c. tendangan
b. serangan d. jatuhan

16. Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain dalam pencak silat adalah
a. kuda-kuda c. pasang
b. langkah d. salam

17. Posisi badan saat melakukan awalan meroda adalah
a. ke depan arah sasaran
b. membelakangi arah sasaran
c. menyamping arah sasaran
d. kayang ke arah sasaran

18. Berjalan dengan tangan dan kedua kaki dipegang teman bertujuan untuk melatih
a. keseimbangan
b. kekuatan
c. ketangkasan
d. kelentukan

19. Saat melakukan sikap kayang, bagian badan yang digunakan sebagai tumpuan adalah
a. kedua lutut dan bahu
b. kedua pundak dan pinggul
c. satu kaki dan tangan
d. kedua kaki dan tangan

20. Sikap awal badan yang benar untuk melakukan guling belakang adalah . . . arah gerakan
a. memutar
b. membelakangi
c. menyamping
d. menghadap

21. Renang gaya dada dapat diawali dengan gerakan
a. meluncur
b. mendayung tangan
c. menjejakkan kaki di air
d. melangkah di air

22. Cara mengencangkan tenda agar tidak kendur dan dapat berdiri tegak adalah
a. memendekkan dengan memotong tali tenda
b. mengguling tali tenda
c. mengikat tali tenda di ranting pohon
d. mengencangkan tali tenda pada pasak

23. Pencegahan terhadap kekurangan cairan tubuh saat udara panas di perkemahan dengan cara
a. minum yang cukup
b. istirahat yang cukup
c. makan yang cukup
d. tidak banyak melakukan gerakan

24. Zat makanan sebagai sumber tenaga adalah
a. mineral, protein , dan air
b. vitamin, mineral, dan air
c. protein, mineral, dam lemak
d. karbohidrat, lemak, dan protein

25. Gusi pecah-pecah disebabkan oleh
a. kekurangan vitamin A
b. kekurangan vitamin B
c. kekurangan vitamin C
d. kekurangan vitamin D

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan sikap perkenaan tendangan dalam teknik dasar menendang bola dengan kaki luar!
2. Jelaskan teknik melakukan *smash* tanpa awalan!
3. Bagaimana gerakan kedua tangan dalam teknik passing atas dalam permainan bola voli?
4. Jelaskan yang dimaksud dengan satu *inning* dalam permainan *softball*!
5. Jelaskan cara melakukan pukulan *backhand* dalam bulutangkis!
6. Jelaskan tahap gerakan guling depan!
7. Jelaskan gerakan lengan dalam renang gaya dada!
8. Jelaskan teknik pernapasan dalam renang gaya dada!
9. Jelaskan peralatan yang diperlukan untuk mendirikan tenda!
10. Jelaskan cara melakukan pertolongan pada korban yang mengalami kram kaki!

Bab XI Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Besar 2

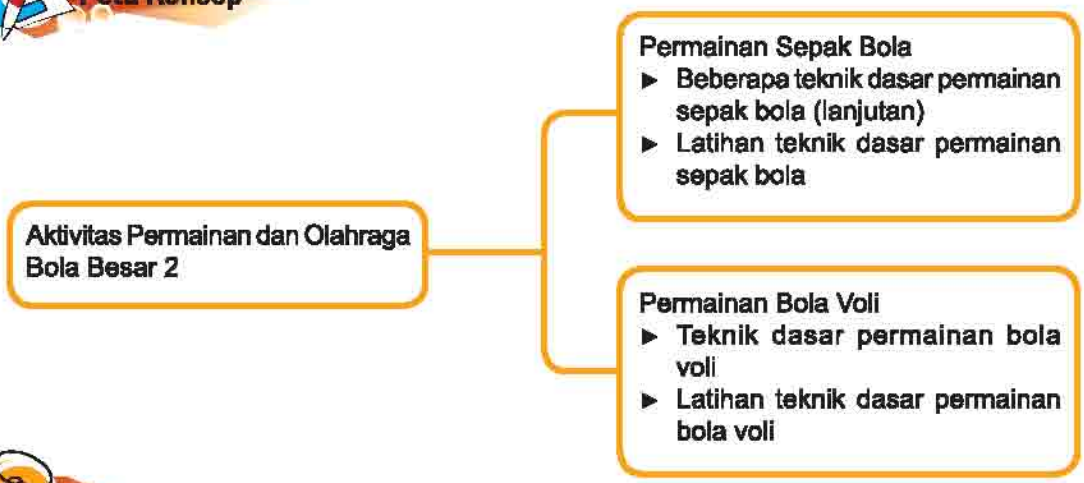


Sumber: *Bola besar flickr.com,* diunduh tanggal 11 dan 13 Juni 2009

Di antara hal penting yang diperlukan untuk menopang "hidupnya" permainan sepak bola, dan bola voli adalah kerja sama yang padu antarpemain dalam satu tim. Karena kerja sama yang padu pertahanan sebuah tim menjadi solid. Karena kerja yang padu pula, serangan-serangan yang dilancarkan cenderung lebih efisien, efektif, dan jitu.

Meskipun demikian, ada pula hal lain yang tidak kalah penting, yaitu penguasaan para individu dalam tim terhadap teknik dasar permainan. Mengapa? Tidak lain karena tingkat penguasaan terhadap teknik-teknik dasar permainan tersebut mempunyai andil besar untuk kerja sama dalam tim yang padu itu. Nah, pada bab ini kamu akan banyak belajar mempraktikkan teknik dasar dalam olahraga permainan sepak bola dan bola voli. Ayo, kita pelajari bersama-sama.

Peta Konsep



Kata Kunci

Sepak bola, bola voli, dan teknik dasar menghentikan bola, menggiring bola, servis atas, servis samping, smash dengan awalan..

A. Permainan Sepak Bola

"Setiap jenis teknik dasar yang diajarkan harus dibarengi dengan latihan yang berkelanjutan dan konsisten." Demikian kata pelatih utama Timnas remaja sepak bola Amerika Serikat. Tujuannya? Tidak lain supaya teknik-teknik tersebut dapat dikuasai dan berubah menjadi keterampilan. Yang dimaksud dengan ketrampilan di sini yaitu kemampuan menggunakan teknik-teknik permainan dalam setiap kondisi dan kendala pada setiap laga.

Sumber: *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*, Robert Koger, Saka Mitra Kompetensi, 2007

1. Beberapa Teknik Dasar Permainan Sepak Bola (Lanjutan)

Waktu semester satu kamu sudah mempelajari teknik menendang, menahan/menghentikan, dan menggiring bola. Untuk materi kali ini kamu akan diajak berlatih teknik menahan atau menghentikan bola (dengan paha, perut, dada, dan kepala). Juga teknik menggiring bola dengan kaki muka bagian dalam dan telapak kaki

a. Teknik Dasar Menahan atau Menghentikan Bola

Gerakan datangnya bola bermacam-macam. Ada yang menyusur tanah. Ada juga yang memantul dan bahkan melambung tinggi. Bagaimana cara menahan/menghentikannya supaya tidak diambil pihak lawan? Mungkin saja tergantung cara mana yang dianggap lebih tepat. Menahan/menghentikan bola dengan paha, perut, dada, atau kepala bisa saja dilakukan.

1) *Menahan atau menghentikan bola dengan paha*

Cara melakukan teknik dasar ini sebagai berikut.

a) Sikap kaki

- Kaki yang hendak digunakan untuk menahan bola bergantung ke depan (lutut ditekuk).
- Lutut kaki belakang (sebagai penumpu berat badan) juga sedikit ditekuk, tumit diangkat.

b) Pandangan ke arah datangnya bola.
c) Sikap tangan relaks di samping badan untuk mengimbangi berat badan.
d) Gerakan
Saat bola mengenai paha, kaki ditarik ke belakang sedikit sehingga bola di hadapan badan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.1 Menghentikan bola dengan paha

2) *Menahan atau menghentikan bola dengan perut*
Menahan atau menghentikan bola dengan perut ada dua macam, yaitu a) bola langsung kita hentikan dengan perut, dan b) bola menyentuh tanah lebih dulu. Hal-hal pokok yang perlu diperhatikan dalam teknik menahan atau menghentikan bola dengan perut adalah:
a) Tahan napas saat bola mengenai perut dan ikutilah arah gerakan bola (perut harus ditarik ke belakang).
b) Tangan di samping badan untuk keseimbangan.
c) Pandangan tertuju ke arah bola.
d) Kedua kaki sebagai penumpu, lutut agak ditekuk sedikit.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.2 Menahan bola dengan perut

3) *Menahan atau menghentikan bola dengan dada*
Cara melakukan:
a) Kedua kaki dibuka dan lutut menekuk.
b) Pandangan ke arah datangnya bola.
c) Sikap badan sedikit tegap.
d) Tangan di samping badan untuk keseimbangan.
e) Gerakan
Saat bola mengenai dada, dada ditarik ke belakang dan seluruh badan bagian atas mengikuti jalannya bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.3 Menghentikan bola dengan dada

4) *Menghentikan bola dengan kepala*
Cara melakukan teknik dasar ini sebagai berikut.
a) Sikap kaki, keduanya dibuka dan lutut menekuk.
b) Pandangan ke arah datangnya bola.
c) Sikap badan sedikit tegap.
d) Sikap tangan di samping badan untuk keseimbangan.
e) Otot leher dikencangkan.
f) Gerakan
Saat bola mengenai dahi, dagu ditarik ke belakang dan seluruh badan bagian atas mengikuti jalannya bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.4 Menghentikan bola dengan kepala dan sikap dagu

b. Menggiring Bola dengan Muka Kaki bagian Dalam dan Telapak Kaki

1) *Menggiring bola dengan muka kaki bagian dalam*

Cara melakukan:

a) Sikap Kaki
- kaki yang hendak digunakan menggiring di depan; dan waktu mendorong bola pergelangan kaki sedikit ditahan menunduk ke bawah.
- Lutut kaki depan ditekuk dan kaki belakang sebagai penumpu berat badan.

b) Sikap badan tegap dan relaks.

c) Sikap tangan di samping badan (untuk menjaga keseimbangan).

d) Gerakan
- kaki depan mendorong bola ke arah depan diikuti kaki belakang,
- bola tidak terlalu jauh dari badan



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.5 Menggiring dengan kaki bagian dalam

2) *Menggiring bola dengan telapak kaki*

Cara melakukan teknik ini sebagai berikut.

a) Sikap Kaki
- kaki yang hendak digunakan menggiring di depan; dan waktu mendorong bola pergelangan kaki sedikit ditahan mengarah ke atas, posisi kaki di atas bola.
- Lutut kaki depan ditekuk dan kaki belakang sebagai penumpu berat badan.

b) Sikap badan tegap dan relaks.

c) Sikap tangan di samping badan (untuk menjaga keseimbangan),

d) Gerakan
- kaki depan mendorong bola ke arah depan diikuti kaki belakang,
- bola tidak terlalu jauh dari bola



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.6 Menggiring dengan telapak kaki

2. Latihan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola (Lanjutan)

Pembelajaran tentang beberapa teknik dasar permainan sepakbola di atas bisa dilakukan melalui bentuk-bentuk latihan. Berikut adalah beberapa contoh bentuk latihannya.

a. Latihan Teknik Menahan/Menghentikan Bola

1) *Latihan "Juggling"*

Juggling adalah menendang bola terus menerus ke atas dengan paha atau kepala. Latihan tahap awal bisa dimulai dengan menggunakan bola yang lebih ringan (misalnya dengan bola voli).

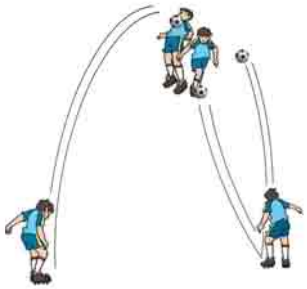
2) *Latihan menghentikan bola berpasangan*

Latihan ini bisa dimulai dengan cara bola dipantulkan dulu ke lantai, lalu pantulan bola dihentikan.

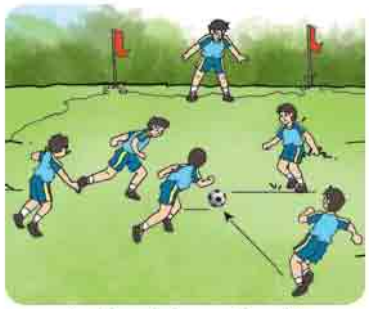
3) Latihan menghentikan bola dalam keadaan bergerak bebas.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.7 Latihan *juggling*



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.8 Latihan menghentikan bola berpasangan



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.9 Latihan menghentikan bola dengan bergerak bebas

b. Latihan Menggiring Bola

1) *Menggiring dengan berganti-ganti kecepatan*

Latihan ini bisa dilakukan secara kelompok dengan satu orang satu bola. Bila ada aba-aba "cepat" semua harus menggiring dengan cepat begitu juga bila ada aba-aba "lambat".



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.10 Menggiring bola bergantian kecepatan

2) *Permainan tiga orang merebut bola*

Permainan ini dilakukan 3 orang dengan 1 bola. Mulanya 1 orang diperintahkan menggiring bola, sementara dua orang harus merebut. Selanjutnya siapapun yang berhasil merebut, ia harus menggiring bola itu. Begitu seterusnya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.11 Latihan 3 orang berebut bola

3) *Menggiring bola melewati celah antara pemain*



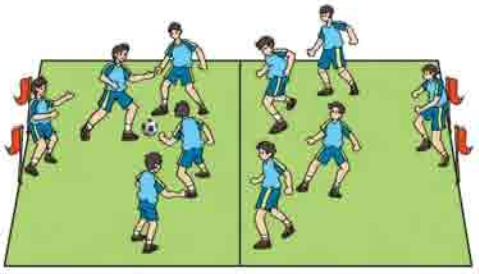
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.12 Menggiring bola melewati celah pemain

Ayo, Lakukan!

Cobalah lakukan permainan sepak bola dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut.

1. Jumlah pemain yang ada adalah 10 orang (masing-masing tim 5 pemain).
2. Pada garis lapangan dipasang bendera kecil sebagai gawang.
3. Lapangan yang digunakan bisa lapangan tenis atau bulu tangkis.

4. Ketentuan Permainan:
 - Tiap tim menempatkan 3 pemain (penyerang) di daerah lapangan lawan dan di daerah pertahanan sendiri 2 pemain (1 penjaga gawang dan 1 pemain bertahan).
 - Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah bidangnya masing-masing.
 - Jika pemain bertahan dapat merebut bola, segera operkan kepada teman pemain penyerangnya.
 - Tim pemenang adalah yang unggul dalam memasukkan gol.
 - Waktu permainan lebih kurang 6–10 menit.
4. Lakukan permainan ini dengan menjunjung tinggi sikap kerja sama dan toleransi, serta menghargai teman. Selamat bermain!



Sumber: *Dokumen Penerbit*

B. Permainan Bola Voli (Lanjutan)

Pada saat duduk di semester pertama dulu kamu sudah belajar beberapa macam teknik dasar permainan bola voli. Ada teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, dan teknik servis (servis bawah). Semua sudah kamu pelajari dan dilatihkan dulu, waktu semester pertama. Pada pembelajaran kali ini, kamu akan berlatih teknik dasar permainan bola voli yang lebih lanjut.

1. Teknik Dasar Permainan Bola Voli (Lanjutan)

Teknik dasar yang akan dilatihkan kali ini meliputi a) teknik servis atas (*floating service*), b) servis samping (*overhand change-up service*), dan c) *smash* (*spike*). Apa dan bagaimana gerangan teknik servis atas, servis samping, dan *smash* itu?

a. Teknik Dasar Servis Atas dan Samping

Servis merupakan pukulan awal dalam permainan bola voli. Tekniknya bisa dengan servis bawah sebagaimana sudah kamu pelajari pada semester pertama. Bisa juga dilakukan dengan servis atas (*floating service*) dan servis samping (*Overhand Change-Up Service*).

1) *Teknik servis atas (floating service)*

Servis Atas (*floating service*) merupakan jenis servis yang bola hasil pukulannya berjalan mengapung atau mengambang (tidak melengkung seperti pada servis bawah). Cara melakukan:

a) berdiri, kaki kiri di depan,
b) tangan kiri memegang bola setinggi kepala,
c) tangan kanan (menggenggam) siap memukul bola,
d) lambungkan bola di depan atas kepala dan pukul,
e) perkenaan pukulan pada bagian tengah belakang bola, dan
f) akhir gerakan lengan pemukul segaris dengan gaya dorong terhadap bola ke depan



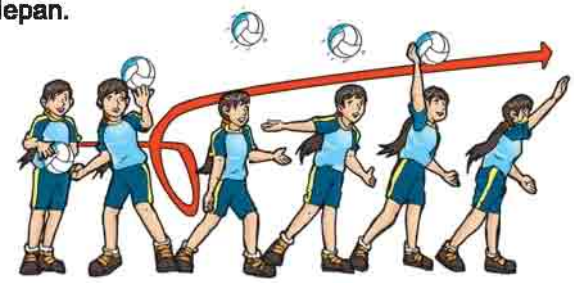
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.13 Teknik dasar servis atas

2) *Teknik servis samping (Overhand Change-Up Service)*

Servis samping (*overhand change-up service*) merupakan variasi dari servis atas. Mengapa? Tidak lain karena bola pukulan yang dihasilkan dari teknik servis ini berjalan mengapung atau mengambang (tidak melengkung seperti pada servis bawah). Cara melakukan:

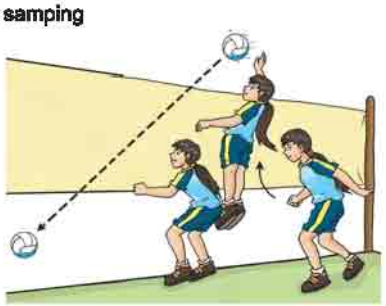
a) sikap tegak berdiri dengan posisi menyamping (net),
b) tangan kiri memegang bola dan tangan kanan (menggenggam) siap memukul,
c) langkahkan kaki kiri ke depan, lambungkan bola di depan pundak kiri,
d) lengan kanan mengayun dengan gerak melingkar ke arah bola sambil memindahkan berat badan ke kaki kiri,
e) perkenaan tangan dengan bola di depan pundak kiri dan lengan dalam keadaan lurus, dan
f) Akhir gerakan lengan lurus ke depan sambil memindahkan berat badan ke depan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.14 Teknik dasar servis samping

b. Teknik *Smash* dengan Awalan

Pada saat di semester satu kamu sudah belajar dan berlatih teknik dasar *smash* tanpa awalan. Sekarang kamu akan berlatih teknik dasar *smash* dengan awalan pada dasarnya mirip dengan *smash* tanpa awalan, perbedaannya teknik dasar ini dimulai dengan awalan yaitu ancang-ancang dengan lari untuk melompat.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.15 Teknik dasar *smash* dengan awalan

2. Latihan Teknik Dasar Permainan Bola Voli (Lanjutan)

Bagaimana bentuk-bentuk pembelajaran beberapa teknik dasar permainan voli sebagaimana yang sudah dijelaskan di atas? Ikutilah beberapa bentuk latihan pembelajaran berikut ini.

a. Latihan untuk Teknik Dasar Servis Atas dan Samping

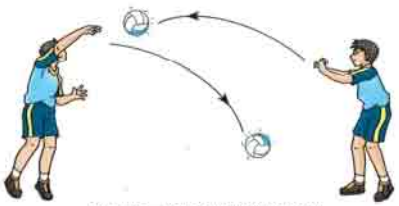
Pembelajaran teknik servis atas dapat dilakukan dalam bentuk latihan-latihan sebagai berikut.

1) Memukulkan bola ke lantai dengan telapak tangan membuka.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.16 Memukulkan bola ke lantai

2) Memukulkan bola ke lantai berpasangan atau formasi berbanjar.



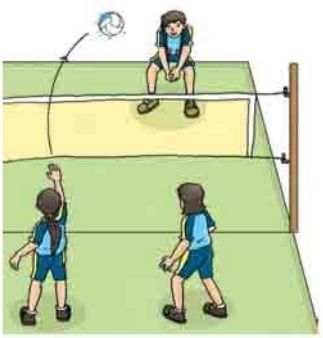
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.17 Memukulkan bola ke lantai berpasangan

3) Melakukan servis atas melalui net berpasangan. Mula-mula dari jarak 3 m, kemudian dilanjutkan dari jarak 6 meter.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.18 Servis atas berpasangan melalui atas garis serang

4) Melakukan servis atas dari garis belakang lapangan (jarak 9 m) dengan cara bergeser ke kanan/kiri sesudah servis.

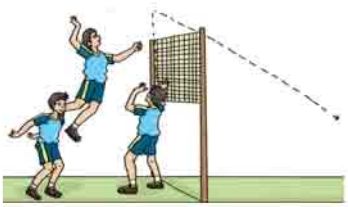


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.19 Latihan servis dari jarak 9m

b. Latihan Teknik Dasar *Smash* (Dengan Awalan)

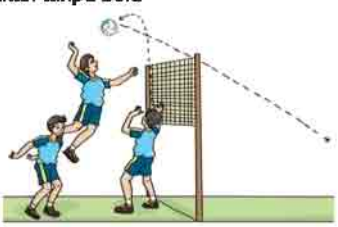
Pembelajaran teknik dasar smash bisa dilakukan dalam bentuk latihan-latihan sebagai berikut.

1) Latihan gerakan tanpa bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.20 Gerakan tanpa bola

2) Melakukan *smash* dekat net, bola dilambungkan teman, dilanjutkan dengan teknik *passing* atas.

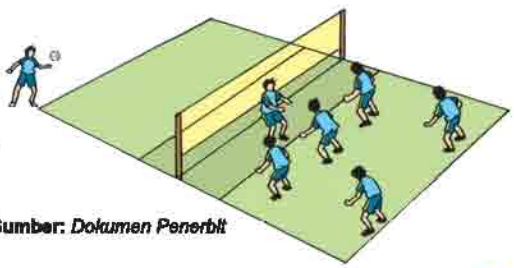


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.21 Latihan *smash* dari bola *passing*

Ayo, Lakukan!

Bergabunglah dalam kelompok yang terdiri atas 7 anak. Lakukan permainan bola voli dengan teknik sebagai berikut.

1. Posisi Pemain dan Tugas:
 - 1 anak bertugas melakukan servis (permulaannya sebaiknya dengan servis bawah)
 - 1 anak (pada posisi 3) sebagai pengumpan (dengan *passing* atas),
 - 2 anak penerima servis sekaligus *smasher* (posisi 4 dan 2),
 - 3 orang anak penerima servis (posisi 5, 6, dan 1).
2. Cara Bermain:
 - bola diservis ke seberang melalui atas net ke arah pemain penerima servis,
 - penerima servis mengarahkan bola ke pengumpan,
 - pengumpan melakukan umpan (dengan *passing* atas) kepada *smasher*,
 - *smasher* melakukan pukulan *smash*.
3. Lakukan permainan di atas secara bergiliran, hingga semua anak dapat mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan yang sudah dipelajari.
4. Lakukan permainan ini dengan menjunjung tinggi sikap kerja sama dan saling toleransi. Selamat bermain!



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Rangkuman

1. Menghentikan atau menahan bola bisa dilakukan dengan kaki, kepala, dada, juga perut. Tujuan menghentikan bola adalah supaya bola tidak diambil pihak lawan.
2. Teknik dasar menghentikan bola bia dilakukan antara lain dengan paha, dada, perut, kepala, muka, kaki bagian dalam, juga telapak kaki.
3. Gerakan bola dari pukulan servis atas maupun samping berjalan mengambang (tidak melengkung seperti pada gerakan bola hasil pukulan servis bawah).
4. *Smash* dengan awalan dilakukan dengan cara mengambil ancang-ancang sebagai awalannya.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

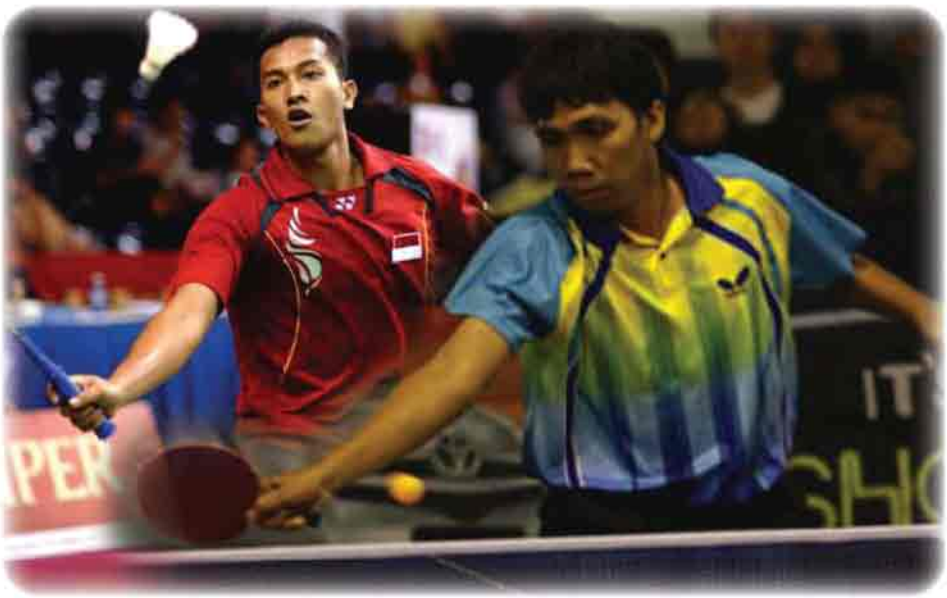
1. Pada waktu menggiring bola, pergelangan kaki ditahan ke atas saat mendorongkan bola, sedangkan posisi kaki juga di atas bola. Hal tersebut merupakan bagian dari
 a. menggiring bola dengan kaki dalam
 b. menggiring bola dengan kaki kura-kura
 c. menggiring bola dengan telapak kaki
 d. menggiring bola dengan kaki muka kaki bagian dalam

2. Pukulan bola melalui net dan hal tersebut mengakibatkan pihak lawan mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola, biasa dikenal sebagai
 a. servis atas
 b. servis bawah
 c. passing atas
 d. *smash*
3. Ketika mendorong bola Adi menekuk dan menahan pergelangan kakinya ke bawah. Posisi telapak kaki Adi pun sejajar dengan bola. Ternyata Adi melakukan teknik menggiring bola dengan
 a. punggung kaki
 b. telapak kaki
 c. kaki bagian dalam
 d. kaki luar
4. Datangnya gerakan bola menyusur tanah, untuk menahan atau menghentikannya sebaiknya dengan
 a. kepala
 b. dada
 c. perut
 d. telapak kaki
5. Permainan tiga orang merebut bola merupakan bentuk latihan untuk pembelajaran . . .
 a. menahan atau menghentikan bola
 b. menggiring bola
 c. menendang dengan kaki dalam
 d. menendang dengan kaki luar
6. Sikap kaki pada waktu mendarat setelah melakukan *smash* adalah mendarat dengan
 a. tumit
 b. ujung kaki
 c. telapak kaki
 d. satu kaki
7. Perkenaan tangan dengan bola berada di depan pundak kiri dan lengan dalam keadaan lurus adalah bagian dari ciri servis . . .
 a. *floating overhand sevice*
 b. *overhand change-up service*
 c. *side floating overhand*
 d. *underhand service*
8. Posisi otot leher yang benar pada waktu menahan atau menghentikan bola dengan kepala adalah . . .
 a. dikencangkan
 b. dikendurkan
 c. relaks
 d. bebas
9. Yang penting diperhatikan dalam permainan sepak bola saat melakukan teknik penghentian bola dengan perut adalah
 a. tahan napas waktu bola mengenai perut
 b. dua tangan di pinggang
 c. pejam mata
 d. mengambil napas
10. Letak perbedaan antara servis bawah dan servis atas adalah . . .
 a. bola hasil pukulan mengambang pada servis atas
 b. bola hasil pukulan mengambang pada servis bawah
 c. bola hasil pukulan melambung pada servis atas
 d. bola hasil pukulan melambung pada servis atas maupun bawah

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan dan praktikkan latihan *"Juggling"*!
2. Apa itu *smash* dengan awalan dalam permainan bola voli? Bagaimana teknik gerakan *smash* dengan awalan?
3. Jelaskan dan praktikkan gerakan kepala dalam teknik menghentikan bola dengan kepala!
4. Bagaimana sikap yang benar saat bola mengenai perut dalam teknik menahan atau menghentikan bola dalam sepak bola?
5. Jelaskan dan peragakan gerak tangan dalam teknik servis atas pada permainan voli!

Bab XII Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Kecil 2



Sumber: *www.endresst.multiply,* diunduh tanggal 16 Juni 2009

Bulu tangkis, *softball*, dan tenis meja merupakan kelompok olahraga permainan bola kecil. Permainan-permainan tersebut cukup digemari. Supaya permainan ini jadi berkualitas dan enak ditonton, penguasaan yang baik terhadap teknik-teknik dasar permainan harus dilakukan sebaik mungkin. Kecepatan serta ketepatan gerak, kualitas pukulan, juga pengamatan yang cermat terhadap bola menjadi prioritas dalam tiga jenis permainan olahraga ini. Oleh karenanya peningkatan penguasaan atas teknik-teknik dasar tiga jenis olahraga permainan ini, bagaimanapun harus dilakukan secara sungguh-sungguh. Nah, pada bab ini menyajikan beberapa latihan teknik dasar permainan bulu tangkis, *soft ball*, dan tenis meja. Ikuti dan praktikkan agar keterampilan motorikmu semakin berkembang.

Peta Konsep

Permainan bola kecil lanjutan

- **Permainan Bulu Tangkis (Lanjutan)**
 - Berbagai teknik permainan (lanjutan)
 - Latihan-latihan penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis
- **Permainan *Softball* (Lanjutan)**
 - Berbagai teknik dasar permainan *softball*
 - Latihan teknik dasar permainan *softball*
- **Permainan Tenis Meja**
 - Teknik dasar permainan tenis meja (lanjutan)
 - Latihan-latihan dasar permainan tenis meja

Kata Kunci

Bulu tangkis, *softball*, tenis meja, dan teknik dasar.

A. Bulu Tangkis (Lanjutan)

Pada waktu masih duduk di semester satu kamu sudah dikenalkan beberapa teknik dasar memukul bola dalam permainan bulu tangkis. Masing-masing dari teknik tersebut adalah teknik memukul *forehand*, *backhand*, *forehand overhead*, juga *backhand overhand*. Materi kali ini adalah kelanjutan dari teknik-teknik dasar permainan bulu tangkis yang sudah kamu pelajari tersebut.

1. Berbagai Teknik Dasar Permainan (Lanjutan)

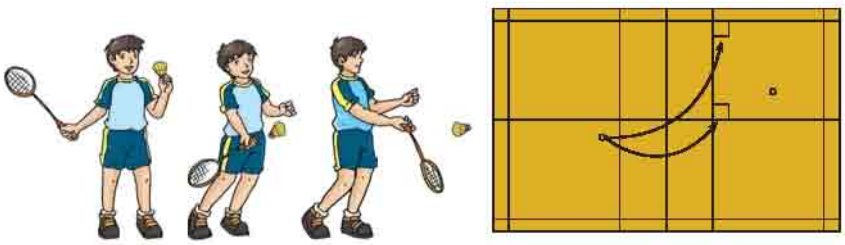
Dalam bulu tangkis, gerakan pemain yang memukul bola/kok akan menghasilkan bermacam-macam jenis pukulan. Ada pukulan servis, *overhead*, *lob*, *drive*, dan masih banyak lagi yang lain. Semua jenis pukulan tadi sebaiknya memerhatikan teknik-teknik dasar atau gerakan yang seharusnya dilakukan. Berikut adalah beberapa teknik dasar lanjutan dari beberapa yang sudah kamu praktikkan sebelumnya (di semester satu).

a. Pukulan Servis

Dalam permainan bulu tangkis servis adalah pukulan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan secara diagonal sebagai pembuka permainan. Ada servis pendek, ada pula servis panjang.

1) Servis Pendek (*Short Service*)

Jenis servis ini dilakukan dengan mengarahkan *kok* ke sudut perpotongan antara garis servis depan dengan garis tengah atau garis servis depan dengan garis tepi. Jalannya *kok* diusahakan menyusur tipis melewati net.

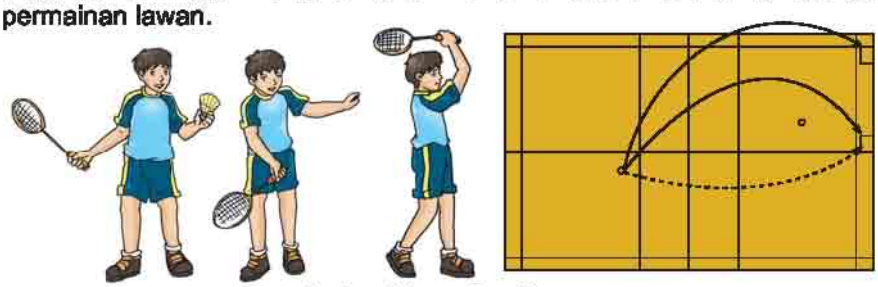


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 12.1 Teknik & titik sasaran servis pendek

2) Servis Panjang (*Lob/Long/Clear Service*)

Servis ini dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya sehingga mengarah jatuh ke garis belakang bidang lapangan permainan lawan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 12.2 Teknik dan titik sasaran servis panjang

b. Pukulan *Lob* (*Clear*)

Pukulan *lob* dalam permainan bulu tangkis dilakukan dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin dan mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan.

Pukulan *lob* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

1) *Overhead Lob*, yaitu pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang lawan.
2) *Underhand Lob*, yaitu pukulan *lob* dari bawah yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang bidang permainan lawan.

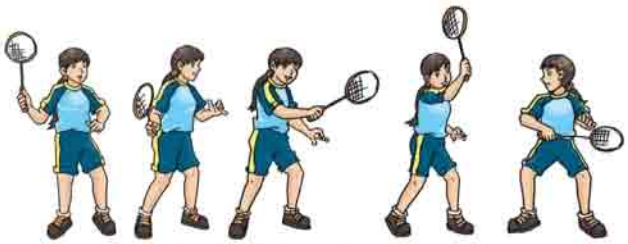


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 12.3 Teknik melakukan pukulan *lob*

c. Pukulan Mendatar (*Drive*)

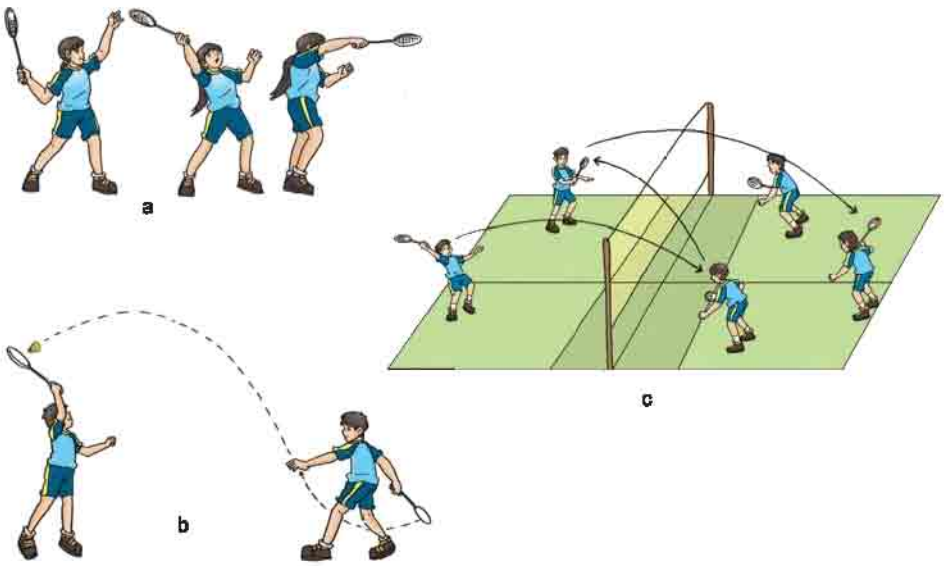
Drive adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar, ketinggiannya menyusur di atas net dan lintasannya sejajar dengan lantai. Ada pukulan *drive* panjang, setengah lapangan, dan pendek.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.4 Teknik melakukan pukulan *drive*

2. Latihan Penguasaan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis (Lanjutan)

a. Latihan gerakan dengan raket tanpa bola.
b. Latihan memukul bola berpasangan tanpa net.
c. Latihan memukul bola berpasangan dengan net.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.5 Latihan lanjutan untuk penguasaan teknik dasar bulu tangkis
Sumber: *Olahraga Kegemaranku Bulu Tangkis*, Huang Hua dan Sugeng Aryanto, Intan Pariwara, 2007

Ayo, Lakukan!

1. Lakukan permainan 2 lawan 1 di lapangan.
 a. Untuk pihak yang satu orang: gunakan teknik servis panjang dan pukulan *lob*.
 b. Untuk pihak yang dua orang: gunakan teknik servis pendek dan pukulan *drive*.
 c. Lakukan permainan ini 5–10 menit. Tunjukkan sikap sportif dan disiplin.
2. Lakukan permainan 2 lawan 2 di lapangan.
 a. Lakukan permainan dengan teknik dasar servis panjang dan pukulan *lob*.
 b. Lama permainan 5–10 menit.
 c. Pihak yang sedikit kemasukan bola adalah pemenangnya. Lakukan permainan ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

B. *Softball* (Lanjutan)

Dalam permainan *softball* terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Sebagian dari teknik dasar tersebut sudah kamu pelajari pada waktu masih duduk di semester satu. Ada teknik memegang bola, teknik melempar serta menangkap bola.

Bagian lanjutan dari teknik-teknik dasar permainan *softball* kali ini kamu akan berlatih beberapa teknik dasar yang lain. Teknik-teknik tersebut adalah teknik memegang alat pemukul (*stick*), teknik memukul bola, teknik dasar mematikan lawan, dan teknik dasar *sliding*.

1. Berbagai Teknik Dasar Permainan *Softball* (Lanjutan)

a. Teknik Memukul Bola

Tujuan utama memukul bola adalah untuk memperoleh nilai, menyelamatkan diri sendiri, dan membantu teman pelari lain (*base runner*) untuk mencapai base berikutnya. Beberapa teknik pukulan yang sering digunakan dalam permainan *softball* di antaranya sebagai berikut.

1) Teknik Pukulan Ayunan (*Swing*)

Teknik pukulan ayunan (*swing*) dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola ke depan. Ada tiga fase dalam gerakan mengayunkan *stick*, yaitu melangkah, putaran lengan, dan gerak lanjutan.

2) Teknik Pukulan Menahan Bola (*Bunt*)

Teknik pukulan menahan bola (*bunt*) adalah suatu pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan lengan dan bola hanya disentuh perlahan. Tujuannya untuk mengecoh regu penjaga. Dengan pukulan tersebut regu penjaga harus berlari agak jauh untuk dapat menguasai bola.

Cara melakukan sebagai berikut.

a) Putar posisi badan dari posisi siap memukul untuk melakukan *bunt* menghadap pelempar (*pitcher*) dengan posisi kaki tetap berada di batter box.
b) Pegang *stick* dengan ujung tangan di antara jari telunjuk dan ibu jari, sedangkan jari-jari lain dilipat di sekitar stik.
c) Tempatkan pemukul sama tinggi di depan berhadapan dengan pelempar (*pitcher*).



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.6 Teknik pukulan *swing* dan *bunt*

Memukul bola dengan stik terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher*, dengan teknik pukulan apa pun adalah suatu hal yang sulit dilakukan, oleh karena itu memerlukan ketelitian, koordinasi dan ketepatan serta kekuatan untuk dapat melakukannya.

b. Teknik Dasar Mematikan Lawan

Teknik dasar mematikan lawan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

1) Dengan "mentik" sebelum pelari mencapai atau mengenai *base* yang ditujunya dan bola tidak boleh terlepas dari tangan pemain bertahan dengan cara menyentuhkannya ke tubuh pemain lawan.

2) Dengan "membakar" yaitu menginjak base yang dituju pelari sambil memegang bola.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.7 Teknik mematikan lawan

c. Teknik Dasar *Sliding*

Teknik *sliding* dalam permainan *softball* adalah gerakan meluncurkan kaki dengan menjatuhkan badan guna menghindar dari upaya "mematikan" atau "mentik" pihak regu berjaga. Hal ini dilakukan agar selamat sampai atau menyentuh *base* dengan kaki mendahului upaya lawan yang hendak mematikannya.
Teknik gerakan dalam melakukan *sliding* sebagai berikut.

1) Setelah berlari dan mendekati base yang dituju, dengan cepat berat badan dipindahkan ke belakang bersamaan salah satu kaki diayun ke depan.
2) Kaki yang lainnya ditekuk ke belakang.
3) Akhir gerakan sliding ini adalah kaki yang diluruskan menyentuh *base* dengan sikap badan seperti duduk.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.8 Teknik sliding

Pojok Info

Cara Memegang *Stick*/Alat Pemukul Bola

Ada 3 macam cara yang dapat dilakukan pemain untuk memegang alat pemukul (stick) dalam permainan softball, yaitu:

1. Pegangan Bawah, yaitu *stick* dipegang dekat bonggol (*knob*) untuk meningkatkan kekuatan pegangan dan menambah kekuatan pukulan.
2. Pegangan Tengah, yaitu *stick* di posisi tangan bawah sekitar 2,5–5 cm dari knob untuk memperoleh kekuatan dan akurasi.
3. Pegangan Atas, yaitu *stick* dipegang dengan posisi tangan bawah diletakkan sekitar 7,5–10 cm dari *knob* untuk mengurangi kekuatan pukulan dan untuk mendapatkan *control* yang baik.

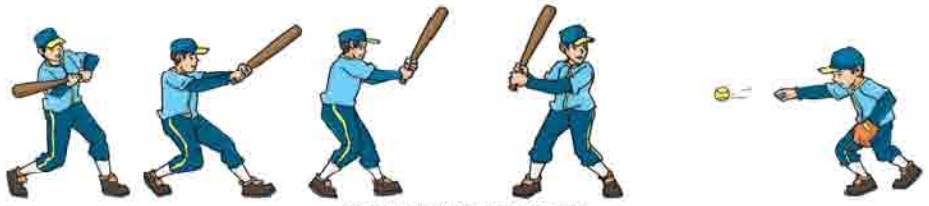


Sumber: *Dokumen Penerbit*

2. Latihan Teknik Dasar Permainan *Softball* (Lanjutan)

a. Latihan Dasar Memukul Bola

1) Melakukan latihan gerakan memukul tanpa bola dengan posisi tangan yang benar.
2) Latihan memukul bola dari lemparan teman.
3) Melakukan latihan memukul bola secara berpasangan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.9 Teknik memukul bola

Dalam latihan ini teknik pukulan mengayun (*swing*) dan teknik pukulan menahan bola (*bunt*) dengan satu orang menjadi pelempar (*pitcher*) dan yang satu lagi menjadi pemukul (*batter*) secara bergantian.

b. Latihan Meningkatkan Keterampilan Dasar Bermain *Softball*

Melakukan adu cepat lari dari satu base menuju *base* yang lain secara berurutan, pemenangnya adalah yang lebih dahulu mencapai *base* terakhir. Latihan dasar ini juga dapat dilakukan dengan berlari cepat berputar lapangan mengisi *base* yang kosong sambil dibarengi latihan teknik lempar tangkap oleh pemain lain.

Ayo, Lakukan!

Lomba "Homerun"

Dalam permainan *softball* "Homerun" adalah sebutan bagi seseorang yang dapat memukul bola dengan sangat baik sehingga dirinya dapat melewati semua bis dengan selamat. Untuk kegiatan kali ini cobalah lakukan hal-hal berikut.

1. Bentuklah satu regu penjaga permainan softball.
2. Tugas regu penjaga tersebut sebagai "penyelenggara" lomba.
3. Anggota-anggota regu penjaga ini bisa bergantian (sesuai yang disepakati).
4. Dalam lomba ini regu penjaga memberi kesempatan setiap peserta untuk memukul bola seperti layaknya permainan *softball*.
5. Setiap peserta mendapat kesempatan memukul bola sebanyak 3 kali.
6. Pemenang dalam lomba ini adalah yang dapat melakukan pukulan terbaik dan kembali dengan selamat.
7. Berkonsultasilah dengan gurumu untuk melaksanakan kegiatan ini. Selamat Berlomba!

C. Tenis Meja

Tenis meja merupakan permainan pukul memukul bola yang dilakukan di atas meja, melewati net, dengan alat pemukul tertentu dan aturan-aturan tertentu pula. Nilai dalam permainan ini diperoleh dengan cara mematikan pihak lawan dalam mengembalikan bola. Oleh karena itu, dalam permainan ini ada pukulan bola untuk mematikan (permainan) lawan, ada pula pukulan mengembalikan bola kepada lawan.

Dalam materi berikut ini kamu akan belajar serta berlatih berbagai teknik dasar pukulan bola dalam permainan tenis meja. Ingat, dulu waktu masih duduk di semester pertama kamu sudah mempelajari serta mempraktikkan beberapa teknik dasar seperti teknik memegang *bet*, *stance* (siap siaga), *footwork* (gerakan kaki), pukulan *forehand* dan *backhand*. Nah, kali ini kamu akan mempelajari sekaligus mempraktikkan beberapa teknik dasar lebih lanjut.

1. Teknik Dasar Permainan

a. Teknik Pukulan *Push*

Pukulan *push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dengan sikap *bet*. Pukulan *push* biasanya digunakan untuk mengembalikan

pukulan *push* ataupun pukulan *chop* lawan. Pukulan ini dapat dilakukan dengan pukulan *forehand* dan disebut *forehand push* ataupun dengan pukulan *backhand* yang disebut dengan *backhand push*.

b. Teknik Pukulan *Drive*

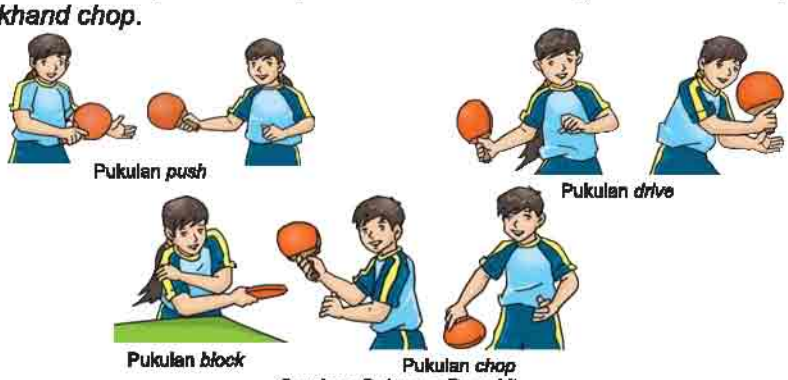
Pukulan *drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dengan sikap bet tertutup. *Drive* dapat digunakan sebagai pukulan serangan dan dapat dikontrol sesuai keinginan. Pukulan drive ini juga dapat dilakukan secara *forehand drive* dan bisa juga dengan *backhand drive*.

c. Teknik Pukulan *Block*

Block adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan bola dengan sikap bet yang tertutup. Pukulan block ini biasanya digunakan untuk mengembalikan bola-bola *drive* atau pukulan bola dengan putaran atas (*top spin*) yang dilakukan lawan.

d. Teknik Pukulan *Chop*

Chop adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga dengan gerakan membacok. Pukulan *chop* dapat digunakan untuk mengembalikan pukulan bola yang bermacam-macam. Cara melakukan pukulan *chop* ini bisa dilakukan dengan *forehand chop* ataupun *backhand chop*.



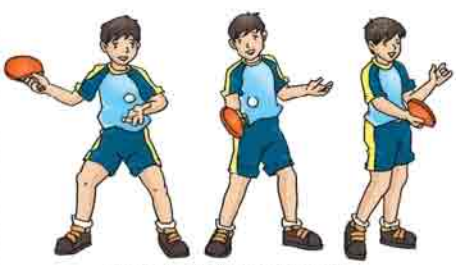
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 12.10 Teknik pukulan

e. Teknik Dasar Servis

Permainan tenis meja dimulai dengan pukulan servis. Servis adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memukul bola hingga memantul terlebih dahulu ke meja bidang permainan sendiri, kemudian bola harus melewati net dan akhirnya memantul di meja bidang permainan lawan.

Saat akan melakukan servis, bola diletakkan di atas telapak tangan yang terbuka rata. Pukulan yang digunakan untuk servis juga bisa bermacam-macam, tetapi secara umum dapat dibagi menjadi dua, yaitu dengan pukulan *forehand*, disebut *forehand service* dan pukulan *backhand* atau disebut dengan *backhand service*.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 12.11 Teknik dasar servis

2. Latihan Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

a. Latihan Teknik Dasar Memukul Bola

1) Latihan memantul-mantulkan bola di tempat dengan bet
 a) Tetap di tempat, sikap relaks, dan tinggi bola minimal 30 cm.
 b) Lanjutkan dengan berjalan, gunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand*.
2) Melambungkan bola dan memukulnya ke arah meja tanpa net
 a) Gunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand*,
 b) Lanjutkan dengan *forehand chop* dan *backhand chop*.
3) Latihan memukul bola ke meja dengan net
 a) Gunakan teknik pukulan *forehand chop* dan *backhand chop* secara berpasangan dengan posisi di satu tempat,
 b) Lanjutkan dengan latihan yang sama sambil bergerak ke kiri dan ke kanan.

b. Latihan Meningkatkan Keterampilan Dasar

1) Bermain 1 lawan 1, menggunakan teknik pukulan *forehand*, *block*, dan *chop* selama 4–5 menit secara bergantian.
2) Bermain 1 lawan 1, dilanjutkan dengan 2 lawan 1 menggunakan teknik pukulan *forehand chop* dan *backhand chop* selama 4–5 menit secara bergantian.
3) Bermain 2 lawan 1, dilanjutkan dengan 2 lawan 2 menggunakan teknik pukulan *forehand chop* dan *backhand chop* selama 4–5 menit secara bergantian.

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Bulu Tangkis*, Huang Hua dan Sugeng Aryanto, Intan Pariwara, 2007

Ayo, Lakukan!

1. Bermainlah dengan 2 lawan 2 di meja bernet. Gunakan teknik-teknik pukulan dasar seperti *chop, push,* dan *block*. Guru akan memberikan contoh dan menjelaskan teknik-teknik tersebut. Perhatikan baik-baik agar kamu benar-benar dapat mempraktikannya. Pemenang permainan adalah yang paling banyak mematikan dalam langkah lawan.
2. Waktu permainan 4–5 menit.
3. Lakukan permainan ini bergantian.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Rangkuman

1. Dalam permainan bulu tangkis, servis merupakan pukulan bola pertama dalam permainan. Ada servis panjang, ada pula servis pendek.
2. Ada berbagai teknis dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis, dan tiap jenis pukulan memiliki ciri-ciri sendiri.
3. Teknik dasar permainan *softball* di antaranya teknik memegang stick, teknik melempar bola, teknik menangkap bola, juga teknik menangkap bola, juga teknik dasar mematikan lawan.
4. Cara mematikan lawan dalam *softball* ada 2, yaitu dengan "mentik" dan dengan membakar bis.
5. Tenis meja merupakan permainan memukul bola di atas meja melewati net dengan ketentuan serta aturan tertentu.



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar dan ketinggiannya menyusur di atas net dinamakan pukulan
 a. *lob* c. *smash*
 b. *dropshot* d. *drive*
2. Pemain yang bertugas melemparkan bola kepada pemukul dalam permainan *softball* disebut
 a. *catcher* c. *infielder*
 b. *pitcher* d. *outfielder*
3. Teknik pegangan bet seperti memegang pensil/pena atau dikenal juga dengan sebutan pegangan Asia adalah
 a. *penhold grip*
 b. *shakehand grip*
 c. *penshil grip*
 d. *shakedown grip*
4. Dalam permainan *softball* seorang pemukul hanya menahan bola yang dilempar *pitcher*. Ia hanya menyentuh bola dengan pemukul yang dipegangnya sehingga bola hanya bergulir perlahan di tempat. Teknik memukul bola seperti itu disebut
 a. *swing* c. mentik
 b. *sliding* d. *bunt*
5. Kamu hendak melakukan servis panjang, maka sasaranmu dalam memukul *kok* adalah
 a. melintas tipis di atas net
 b. setinggi-tingginya mengarah ke garis belakang pihak lawan
 c. melengkung tipis melewati net ke garis depan
 d. harus melewati net dan keras
6. *Stance* atau sikap siaga untuk menerima servis dalam permainan tenis meja disebut
 a. *square stance*
 b. *side stance*
 c. *still stance*
 d. *sull stance*
7. Menginjak bis yang dituju pelari sambil memegang bola dalam permainan *softball* disebut
 a. mentik
 b. membakar (*base*)
 c. *sliding*
 d. *swing*
8. Dalam memukul bola tenis meja, gerakannya seperti menebang pohon. Teknik pukulan tersebut adalah pukulan
 a. *chop* c. *push*
 b. *drive* d. *block*
9. Teknik melempar bola dengan ayunan atas dalam permainan *softball* disebut
 a. *Side Arm Throw*
 b. *Base Ball Throw*
 c. *Underhand Throw*
 d. *Overhand Throw*
10. Menerbangkan *kok* setinggi mungkin ke garis belakang bidang lapangan lawan merupakan prinsip dari teknik pukulan
 a. *lob* c. *servis*
 b. *drive* d. mendatar

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan jenis-jenis pukulan servis dalam permainan bulu tangkis!
2. Sebutkan jenis-jenis teknik memegang *stick* dalam permainan *softball*!
3. Sebutkan macam-macam pukulan *drive* dalam bulu tangkis!
4. Deskripsikan teknik pukulan *block* dalam tenis meja!
5. Sebutkan macam-macam pukulan *clear* dalam bulu tangkis!

Bab XIII Aktivitas Permainan dan Olahraga: Atletik 2



Sumber: *smpn1karangdadap.files.wordpress.com*, diunduh tanggal 26 Juni 2009

Tolak peluru dan lempar cakram merupakan cabang dari olahraga atletik. Tolak peluru termasuk kategori lempar, tetapi penamaannya bukan lempar peluru. Penyebutan tolak peluru sesuai dengan cara melepaskan peluru yaitu dengan cara ditolakkan. Keduanya termasuk jenis olahraga atletik yang menggunakan alat. Tolak peluru menggunakan bola peluru dari logam (besi), sedangkan lempar cakram menggunakan cakram yang juga terbuat dari karet.

Selama ini kedua jenis olahraga lempar tersebut didominasi atlet-atlet berbadan besar. Lihat saja di berbagai kejuaran atletik, baik nasional maupun internasional, atlet tolak peluru dan lempar cakram berbadan besar dan kuat. Hal ini karena kedua jenis olahraga ini sangat mengandalkan kekuatan otot-otot tangan.

Lantas, apakah yang bertubuh kecil tidak bisa melakukan olahraga tolak peluru dan lempar cakram? Tentu saja tidak. Jenis olahraga ini bisa dilakukan semua orang. Tekun dan disiplin dalam berlatih dapat membuat siapa saja berprestasi di cabang olahraga ini. Ayo, pelajari materi dalam bab ini. Kamu akan semakin mengerti tentang olahraga tersebut.

Peta Konsep

Aktivitas Permainan dan Olahraga Atletik 2

- Tolak Peluru Awalan Menyamping
 - Alat dan perlengkapan tolak peluru
 - Teknik dasar tolak peluru
 - Latihan teknik dasar tolak peluru
- Lempar Cakram
 - Alat dan perlengkapan lempar cakram
 - Teknik dasar lempar cakram awalan menyamping
 - Latihan teknik dasar lempar cakram awalan menyamping

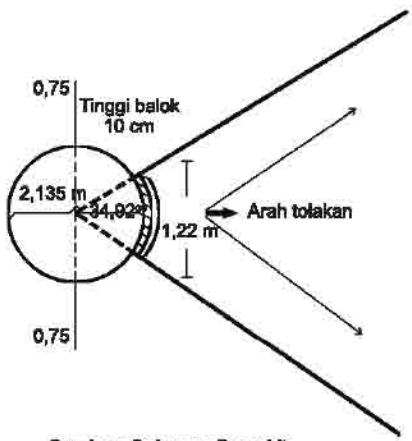
Kata Kunci

Atletik, tolak peluru, lempar cakram, dan awalan menyamping.

A. Tolak Peluru Awalan Menyamping

Tolak peluru atau *shot put* merupakan bagian dari nomor atletik. Ada dua gaya dalam tolak peluru yaitu gaya menyamping dan membelakang. Gaya menyamping disebut juga gaya ortodoks. Dalam perlombaan yang sebenarnya tolak peluru dimainkan dalam lapangan berbentuk lingkaran dengan ketentuan:

a. Garis tengah lingkaran : 2,135 m.
b. Lanjutan garis tengah : 0,75 m.
c. Panjang balok lempar : 1,22 m.
d. Tebal balok : 11,4 cm.
e. Tinggi balok : 10 cm.
f. Sektor lemparan : 34,92°.
g. Lebar garis : 5 cm.
h. Lingkaran lempar terbuat dari besi dengan tinggi 2 cm dan tebal 66 mm.
i. Berat peluru:
 - Putri remaja atau yunior atau senior: 4 kg.
 - Putra remaja: 5 kg.
 - Putra yunior: 6 kg.
 - Putri senior: 7,26 kg.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.1 Lapangan tolak peluru

1. Teknik Dasar Tolak Peluru

a. Teknik Memegang Peluru

Cara memegang peluru ada tiga, yaitu:

1) Peluru diletakkan pada dasar telapak tangan dan dipegang dengan jari-jari tangan.
2) Peluru diletakkan di atas jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Ibu jari dan jari kelingking hanya menahan peluru.
3) Peluru diletakkan di atas jari-jari dan ibu jari sebagai penahan.

Dari ketiga cara tersebut, cara pertama kurang efisien karena pada waktu menolak pergelangan tangan dan jari-jari kurang berfungsi. Sebaliknya, cara kedua dan ketiga lebih efisien karena jari-jari dan pergelangan tangan lebih berfungsi.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.2 Cara memegang peluru

b. Teknik Meletakkan Peluru pada Leher

Peluru dipegang dengan telapak tangan dan jari sesuai caranya masing-masing. Selanjutnya, peluru diletakkan pada pangkal leher di bawah rahang atau di atas bahu sedikit. Peluru bagian atas menempel pada dagu dan siku tangan membentuk sudut lebih kurang 90° dengan badan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.3 Cara meletakkan peluru pada leher

c. Teknik Menolak Peluru

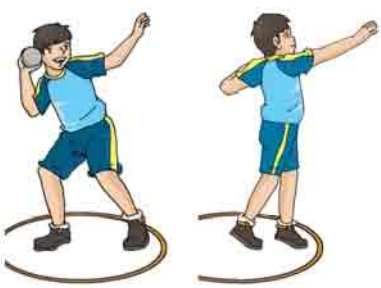
Cara menolak peluru ada tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan. Tiap-tiap tahap mempunyai titik penekanan yang berbeda.

1) Tahap Persiapan
 a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Posisi badan menyamping ke arah tolakan atau bahu kiri menghadap arah tolakan.
 b) Kaki kiri lurus di depan dan kaki kanan di belakang dengan lutut sedikit ditekuk.
 c) Peluru dipegang tangan kanan dan diletakkan pada leher.
 d) Tangan kiri ke depan dengan relaks untuk penyeimbang.
 e) Pandangan mata ke arah tolakan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.4 Tahap persiapan

2) Tahap Gerakan
 a) Pada permulaan berat badan tertumpu pada kaki kanan.
 b) Siku tangan kiri digerakkan ke samping belakang, pandangan mata ke depan atas.
 c) Putarlah pinggang ke depan dan diikuti meluruskan kaki kanan dengan cepat.
 d) Saat bersamaan tolakkan tangan kanan ke depan atas.
 e) Lepaskan peluru ketika posisi tangan kanan lurus ke depan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.5 Tahap gerakan menolak

3) Tahap Akhir Gerakan
 a) Sesaat setelah peluru dilepaskan gunakan kaki kanan untuk menumpu dan menolak menggantikan posisi kaki kiri ke depan.
 b) Kaki kiri ditarik ke belakang dengan relaks agak terangkat untuk menjaga keseimbangan badan.
 c) Sikap kedua tangan relaks di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

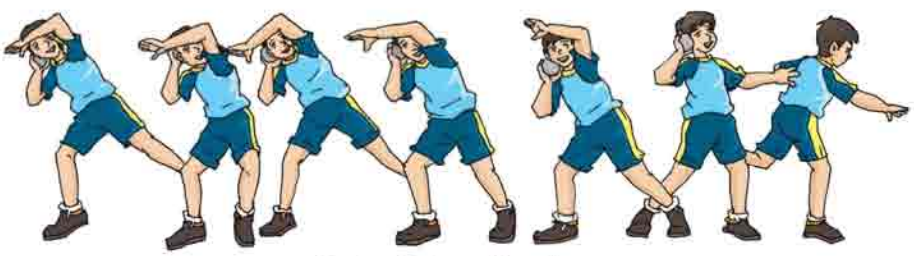


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.6 Tahap akhir gerakan

d. Teknik Tolakan dengan Awalan Menyamping

Cara melakukan gerakan tolakan dengan awalan menyamping sebagai berikut.

1) Posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (bahu kiri) menghadap ke arah tolakan.
2) Tarik kaki yang berada di depan (kaki kiri) mendekati kaki belakang atau kaki tumpu (kaki kanan).
3) Langkahkan kembali (kaki kiri) ke depan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas sehingga kaki belakang (kaki tumpu) bergeser dari tempatnya.
4) Gerakan selanjutnya merupakan gerakan menolak dan gerakan akhir seperti yang sudah dipelajari.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.7 Serangkaian gerakan tolak peluru awalan menyamping

3. Latihan Teknik Dasar Tolak Peluru

Teknik dasar tolak peluru dapat dilakukan dengan beberapa latihan berikut.

a. Latihan menolak atau mendorong bola besar dari posisi berdiri.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.8 Mendorong bola besar dari posisi berdiri

b. Latihan menolak atau mendorong bola besar dari posisi berdiri dengan lutut.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.9 Mendorong bola besar dari posisi berdiri dengan lutut

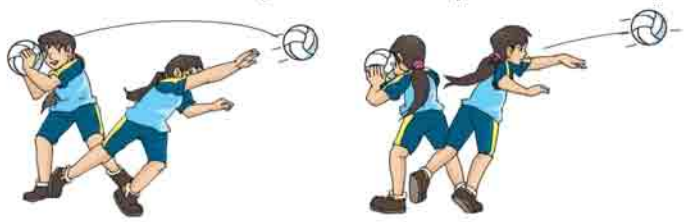
c. Latihan menolak atau mendorong bola besar dari posisi duduk.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.10 Mendorong bola besar dari posisi duduk

d. Latihan menolak atau mendorong bola besar dari posisi berdiri menyamping.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.11 Mendorong bola besar dari posisi berdiri menyamping

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Atletik*, Muklis, Intan Pariwara, 2007

Ayo, Lakukan!

Untuk menunjukkan hasil pemahamanmu terhadap materi yang telah dipelajari, lakukan hal-hal berikut.

1. Siapkan lapangan tolak peluru sederhana dan peluru yang akan digunakan.
2. Praktikkan gerakan awalan, gerakan menolak, dan gerakan akhir tanpa menggunakan peluru tahap demi tahap. Praktikkan rangkaian gerakan tolak peluru awalan menyamping tanpa menggunakan peluru. Bisa juga dengan menggunakan bola.
3. Praktikkan tolak peluru awalan menyamping sebanyak tiga kali.
4. Tolak sejauh-jauhnya dengan sekuat tenaga sehingga peluru yang terlontar dapat mencapai batas maksimal tolakan.
5. Ukur dan catatlah hasil tolakan yang dicapai.

B. Lempar Cakram (*Discus Throw*)

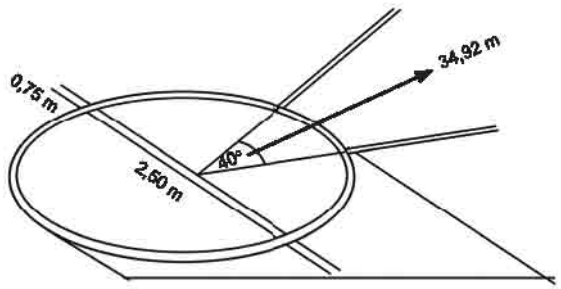
Lempar cakram juga merupakan bagian dari olahraga atletik. Dalam sebuah perlombaan yang sebenarnya lempar cakram dilakukan di lapangan berbentuk lingkaran dengan ketentuan sebagai berikut.

a. Garis tengah lingkaran : 2,50 m.
b. Lanjutan garis tengah : 0,75 m.
c. Sektor lemparan : 40° (34,92 m).
d. Lebar garis : 5 cm.

e. Berat cakram:
- Putri remaja atau yunior atau senior: 1 kg
- Putra remaja: 1,5 kg
- Putra yunior: 1,75 kg
- Putra senior: 2 kg

Beberapa aturan diskualifikasi dalam pertandingan lempar cakram:
- Dipanggil 2 menit belum melakukan lemparan.
- Menyentuh balok batas sebelah atas.
- Menyentuh tanah di luar lingkaran.
- Saat keluar dan masuk lingkaran melewati depan garis tengah.
- Cakram jatuh di luar sektor lemparan.
- Gagal melakukan lemparan sebanyak tiga kali.

Sumber: *Olahraga Kegemaranku Atletik*, Muklis, Intan Pariwara, 2007



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.12 Lapangan lempar cakram

1. Teknik Dasar Lempar Cakram Awalan Menyamping

a. Teknik Memegang Cakram

Teknik memegang cakram ada dua, yaitu:

1) Cakram dipegang dengan empat jari terbuka, yaitu mulai dari jari telunjuk sampai jari kelingking. Keempat jari diletakkan agak renggang pada cakram. Ujung-ujung ruas jari menekuk (melengkung) menutupi pinggiran cakram dan menahannya. Ibu jari letaknya agak bebas.
2) Cakram dipegang dengan empat jari, tetapi jari telunjuk dan jari tengah dirapatkan. Posisi ruas-ruas ujung jari dan ibu jari sama seperti cara pertama.



Cakram dipegang dengan empat jari terbuka

Cakram dipegang dengan empat jari, dengan merapatkan jari telunjuk dan jari tengah

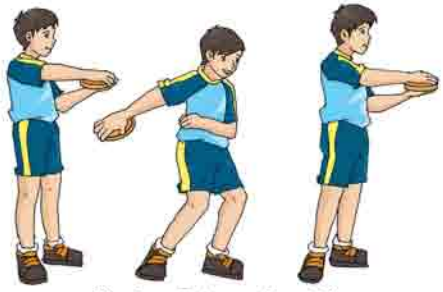
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.13 Teknik memegang cakram

b. Teknik Gerak Awalan

Awalan merupakan tahap pendahuluan dalam lempar cakram setelah memegang cakram. Posisi badan dan gerakan dalam gerak awalan sebagai berikut.

1) Berdiri menyamping dari arah tolakan dengan kaki agak renggang. Kedua tangan memegang cakram di depan. Tangan kanan sebagai pemegang utama cakram, sedangkan tangan kiri hanya sebagai pembantu (penyangga). Pandangan mata ke arah tolakan.

2) Ayunkan tangan kanan ke belakang dengan kedua lutut direndahkan. Tangan kiri mengikuti sebagai penyeimbang badan. Pandangan mata tetap ke arah tolakan.
3) Ayunkan kembali tangan kanan ke depan atas bersamaan dengan kedua lutut naik (diluruskan).
4) Kedua tangan kembali rapat di depan memegang cakram.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.14 Gerakan awalan lempar cakram

c. Teknik Berputar Sebelum Melempar

Gerakan ini merupakan gerakan lanjutan dari awalan. Gerakan berputar untuk memperoleh daya lempar yang kuat sebelum melemparkan cakram. Secara umum teknik yang dipakai adalah lari sambil berputar. Cara berputar sebagai berikut.

1) Gerakan berputar dimulai di bagian belakang lingkaran dengan punggung mengarah ke arah lemparan. Gerak berputar dimulai setelah cakram memperoleh titik ayun terjauh di belakang setelah dua-tiga kali ayunan pendahuluan.
2) Putaran dimulai dari tubuh bagian bawah, kaki kiri berputar membawa lutut dalam satu arah. Pada saat bersamaan gerakan rotasi ini diikuti oleh lengan dan cakramnya.
3) Gerak melintang lingkaran dimulai dengan kaki kanan meninggalkan tanah dan kaki kiri mendorong ke arah lemparan. Kaki kiri berfungsi sebagai poros dan titik tumpu badan. Kaki kanan sedikit bengkok bergerak melengkung dalam lingkaran dari kanan ke kiri dan depan.
4) Saat bergerak melintang lingkaran, pinggang bergerak terlebih dahulu dari bahu sehingga terjadi puntiran antara tubuh bagian atas dan bawah. Lengan kanan yang memegang cakram dibiarkan tergantung di belakang untuk memperlambat gerak tubuh bagian atas.
5) Selanjutnya, kaki kanan yang diputar ke kiri mendarat lebih kurang di titik pusat lingkaran.
6) Kaki kanan meneruskan gerak putarnya yang diikuti pendaratan kaki kiri sedikit ke kiri dari garis lemparan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.15 Gerak memutar melintasi lingkaran ke arah lemparan

d. Teknik Melempar dan Melepaskan Cakram

Gerakan melempar cakram dilakukan setelah gerakan berputar selesai. Gerakan ini segera dimulai saat kaki kanan menyentuh tanah di bagian titik pusat lingkaran. Hal ini untuk mencegah penurunan kecepatan melesatnya cakram.

1) Pada akhir putaran kaki kanan menyentuh tanah dengan lutut ditekuk. Berat badan tertumpu di kaki kanan. Pada saat bersamaan tubuh bagian atas dan tangan yang akan melempar terputar ke belakang.
2) Untuk mempertahankan putaran tubuh, kaki kiri harus segera menyentuh tanah begitu kaki kanan mendarat.
3) Setelah gerakan mendarat tumit kaki kanan diputar ke arah atas untuk merotasikan pinggul kanan sepenuh tenaga ke depan.
4) Ketika berat badan dialihkan dari belakang ke kaki yang terletak di depan, posisi pinggul tetap lebih ke depan daripada bahu. Hal ini untuk menambah tenaga saat melempar.
5) Pada saat bersamaan, gerakan melepaskan diri yang bertenaga dari tubuh bagian atas dimulai untuk melawan sisi kiri yang tadi sudah diperkuat. Gerakan memperkuat sisi kiri tubuh akan membantu menghasilkan gerak bahu kanan yang maksimun sesaat sebelum lengan bereaksi.
6) Gerakan tangan melakukan lemparan dilakukan setelah gerakan melepaskan diri tadi selesai dan bahu menghadap ke arah lemparan.
7) Gerakan ini disertai gerakan meluruskan kaki kiri di depan lingkaran ketika cakram ditarik mengelilinginya.
8) Pelemparan cakram dilakukan setinggi dan sejajar dengan bahu. Pada saat melempar kaki kiri tetap menyentuh tanah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.16 Gerak melempar dan melepaskan cakram

e. Teknik Gerakan Akhir

Gerakan akhir merupakan gerakan kembali ke posisi awal dari serangkaian gerak lempar cakram. Gerakan ini dilakukan setelah melakukan lemparan dan tidak boleh dilakukan sebelum cakram betul-betul lepas dari tangan. Ada pula yang menyebut sebagai gerak ikutan. Fungsi gerakan akhir adalah untuk menjaga keseimbangan tubuh dan tidak melakukan pelanggaran.

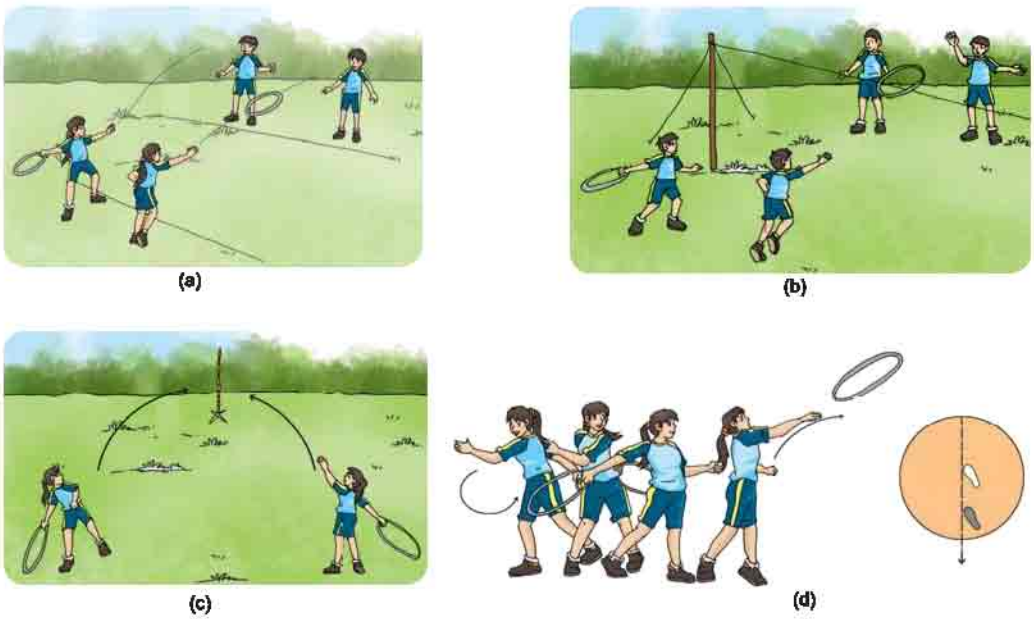
1) Gerakan kembali ke posisi awal dilakukan dengan gerakan kaki mundur ke pusat lingkaran. Gerakan ini harus berlangsung dengan cepat.
2) Dalam melakukan gerakan ke posisi awal, kaki kiri diayunkan ke belakang sambil merendahkan batang tubuh dengan menyilang kaki kanan yang ditekuk.
3) Jagalah agar keseimbangan badan tidak jatuh.

3. Latihan-Latihan Teknik Dasar Lempar Cakram Awalan Menyamping

a. Latihan melempar gelang elastis dari samping.
b. Latihan melempar gelang elastis dari samping melewati tali.

c. Latihan melempar gelang elastis ke sebuah tiang sasaran.
d. Latihan melempar gelang elastis dengan berdiri menyamping.
e. Latihan melempar gelang elastis dengan gerakan berputar.

Sumber: Mochamad Djumaidar A. Widya, 2004



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.17 Latihan-latihan teknik dengan melempar gelang elastis

Ayo, Lakukan!

Lomba melempar cakram

Sediakan lapangan lempar cakram sederhana untuk lomba melempar. Gunakan piring plastik sebagai latihan. Guru akan memandu perlombaan. Sebelum berlomba, tanyakan ketentuannya agar kamu benar-benar paham. Ketentuan dari lomba tersebut sebagai berikut.

1. Setiap siswa diberi kesempatan 3 kali melempar.
2. Gaya yang digunakan adalah dengan awalan menyamping.
3. Pemenang dari lomba tersebut adalah yang lemparannya terjauh.
4. Selamat berlomba! Lakukan dengan sprotivitas tinggi.

Rangkuman

1 Tolak peluru dan lempar cakram merupakan cabang dari olahraga atletik.
2. Gaya menyamping merupakan posisi badan yang berdiri menyamping dari arah tolakan atau lemparan.
3. Teknik dasar tolak peluru meliputi awalan, tolakan dan gerakan akhir.
4. Teknik dasar lempar cakram meliputi awalan mengayun cakram, melempar, dan gerakan akhir.



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Pembedaan gaya tolak peluru
 a. berat peluru
 b. berat badan peserta
 c. arah tolakan saat awalan
 d. jenis kelamin
2. Berat peluru untuk kategori remaja putri dalam tolak peluru adalah
 a. 7 kg
 b. 6 kg
 c. 5 kg
 d. 4 kg
3. Berikut ini gerakan yang benar saat awalan dalam tolak peluru adalah
 a. kaki depan lurus relaks sebagai tumpuan badan
 b. kaki belakang lurus untuk tumpuan berat badan
 c. kaki belakang ditekuk untuk tumpuan berat badan
 d. tangan yang tidak memegang peluru lurus di samping badan
4. Sudut lempar dalam lapangan lempar cakram
 a. 38°
 b. 40°
 c. 35°
 d. 45°
5. Lempar cakram gaya menyamping dilakukan dengan berdiri
 a. menghadap arah lemparan pada awalan
 b. membelakangi arah lemparan pada awalan
 c. menyamping arah lemparan pada akhir lemparan
 d. menyamping arah lemparan pada awalan
6. Prinsip gerakan sebelum melempar dan melepaskan cakram adalah
 a. meluncur dengan satu kaki
 b. berjalan sambil berputar
 c. berlari sambil berputar
 d. berdiri menyamping arah lemparan
6. Tolakan yang benar yaitu dengan meluruskan
 a. badan
 b. tangan
 c. ujung jari
 d. bahu
8. Sebuah lemparan dalam lempar cakram dianggap sah apabila
 a. cakram jatuh di luar bidang lemparan
 b. cakram jatuh di dalam area lemparan
 c. badan jatuh ke luar lingkaran setelah melempar
 d. melakukan gerakan akhir sebelum cakram dilempar
9. Berat cakram untuk remaja putri yaitu
 a. 1 kg
 b. 2 kg
 c. 3 kg
 d. 4 kg
10. Fungsi gerakan ikutan dalam lempar cakram adalah
 a. agar tubuh segera jatuh ke depan
 b. untuk menambah daya dorong sebelum melempar
 c. untuk menjaga tubuh tetap seimbang
 d. agar lemparan tepat pada daerah lemparan

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan tiga teknik memegang peluru dalam tolak peluru!
2. Jelaskan dengan singkat gerakan tolak peluru awalan menyamping!
3. Jelaskan fungsi gerakan awalan dalam tolak peluru dan lempar cakram!
4. Sebutkan dua teknik memegang cakram dalam lempar cakram!
5. Jelaskan dengan singkat gerakan lempar cakram awalan menyamping!

Bab XIV Aktivitas Permainan dan Olahraga: Bela Diri Pencak Silat 2



Sumber: *spain_pesilat.training_w3.bektinegara+co,* diunduh tanggal 21 Januari 2009

Perhatikan gambar-gambar di atas! Kegiatan seperti tampak pada gambar di atas adalah peragaan beberapa teknik dasar dalam olahraga pencak silat. Dukungan apakah yang dituntut pada diri seseorang ketika menjalani aktivitas seperti pada gambar-gambar tersebut? Salah satu jawabannya adalah kualitas fisik yang prima.

Sebagai olahraga permainan (sekaligus seni bela diri), dalam pencak silat dikenal berbagai macam teknik dasar. Ada teknik dasar serangan, tangkisan, elakan, tendangan, sapuan, dan yang lain. Untuk penguasaan atas berbagai macam teknik dasar tersebut, tentunya harus didukung oleh kualitas fisik yang prima itu. Berbagai keterampilan teknik dasar pencak silat tersebut akan sulit dikembangkan tanpa adanya dukungan ketangkasan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, juga kelenturan. Semua itu dapat kamu peroleh melalui latihan. Mari, ikuti latihan beberapa gerakan menyerang, menangkis, dan mengelak pada bab ini.

Peta Konsep



Kata Kunci

Pencak silat, teknik dasar serangan, teknik dasar tangkisan, dan teknik dasar elakan.

A. Teknik Dasar Pencak Silat

Pada saat duduk di smester I, kamu sudah dikenalkan dengan berbagai sikap dasar dan langkah dasar pencak silat. Ya, ada sikap berdiri, duduk, berbaring, dan pasang. Ada pula macam-macam langkah dasar seperti arah langkah, cara melangkah, langkah posisi, juga pola langkah. Nah, pada materi kali ini kamu beberapa macam teknik dasar pencak silat, yakni teknik dasar serangan, tangkisan, juga elakan.

1. Teknik Dasar Serangan

Serangan dapat dibedakan berdasarkan alat atau anggota tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan, antara lain serangan dengan menggunakan tangan atau lengan yang biasa disebut pukulan dan serangan dengan menggunakan kaki atau tungkai yang biasa disebut tendangan. Selain itu, ada pula teknik serangan dengan menggunakan bagian dari lengan atau tungkai seperti serangan lutut, siku, sapuan, kaitan, dan sebagainya.

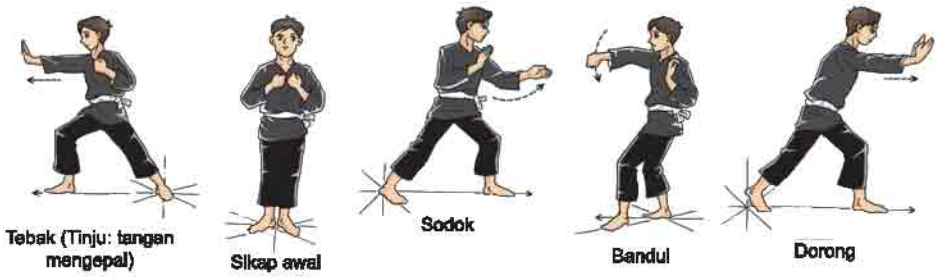
Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R. Kotot Slamet Hariyadi, Dian Rakyat, 2003

Setiap serangan memiliki unsur perpaduan antara sikap tangan dan sikap kaki sebagai alat serangan, sikap kuda-kuda, serta sikap tubuh.

a. Serangan dengan Menggunakan Tangan atau Lengan

Bentuk serangan tangan sangat dipengaruhi oleh bentuk tangan atau telapak tangan dalam menghasilkan pukulan serta arah dan lintasan gerakan tangan pada saat melakukan serangan. Bentuk tangan dapat berupa mengepal, setengah mengepal, terbuka (ujung jari, telapak tangan, sisi tangan, dan punggung tangan). Arah dan lintasan gerakan tangan pada saat melakukan serangan bisa melalui depan, bawah, atau samping.

1) Serangan tangan melalui depan
Jenis atau teknik pukulan yang dihasilkan antara lain tebak, tinju, sodok, bandul, totok, dan dorong.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.1 Serangan tangan melalui depan

2) Serangan Tangan Melalui Bawah

Jenis atau teknik pukulan yang dihasilkan antara lain colok atau tusuk, sanggah, dan bandul atau catok.

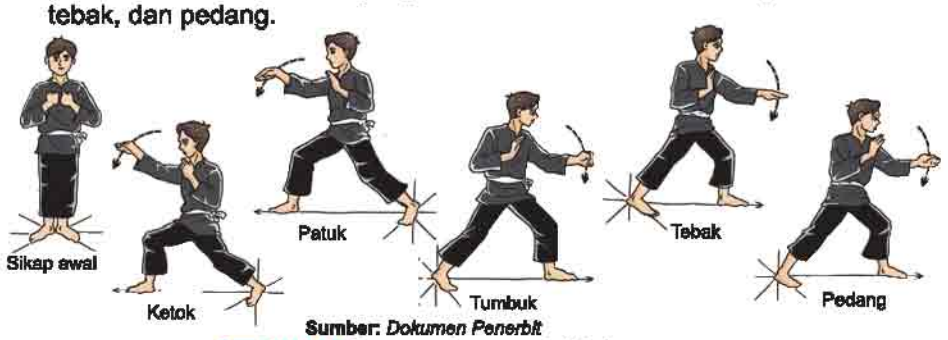


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.2 Serangan tangan melalui bawah

3) Serangan Tangan Melalui Atas

Jenis atau teknik pukulan yang dihasilkan antara lain ketok, patuk, tumbuk, tebak, dan pedang.

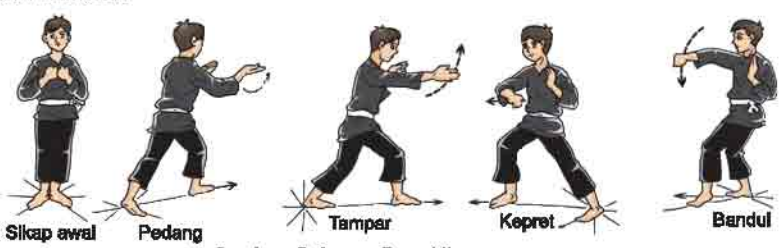


Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.3 Serangan tangan melalui atas

4) Serangan Tangan Melalui Samping

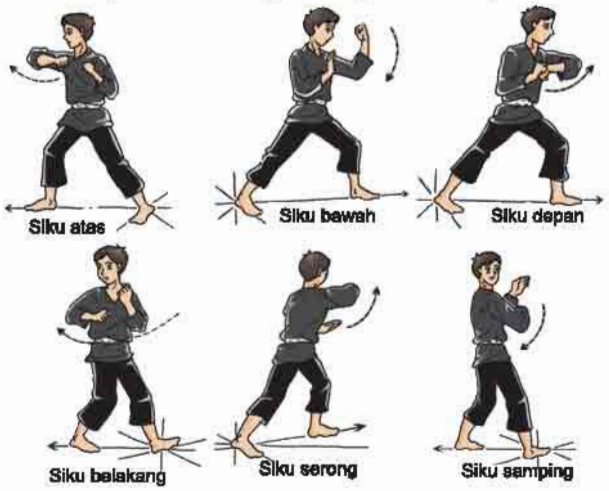
Jenis atau teknik pukulan yang dihasilkan antara lain pedang, tampar, kepret, dan bandul.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.4 Serangan tangan melalui samping

5) Serangan dengan Menggunakan Siku
Serangan dengan menggunakan siku dapat dilakukan dengan arah serangan ke atas, bawah, depan, belakang, serong, dan samping.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.5 Serangan dengan siku

b. Serangan dengan Menggunakan Kaki atau Tungkai

Serangan dengan menggunakan kaki atau tungkai dapat dilakukan dengan bagian kaki seperti punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki, sisi kaki, pergelangan kaki, ataupun tumit. Serangan kaki dapat dilakukan dengan posisi badan dan lintasan di antaranya depan, belakang, samping, ataupun busur.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.6 Serangan dengan kaki

Serangan dengan menggunakan lutut dapat dilakukan melalui bawah atau melalui samping.

Dalam perkembangannya, selain serangan dengan menggunakan tangan atau kaki atau anggota tubuh lain yang biasa disebut dengan istilah "tangan kosong", dalam pencak silat, khususnya untuk pertandingan nomor-nomor seni juga dikenal serangan dengan alat-alat tertentu seperti golok, tombak, dan lain sebagainya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.7 Serangan dengan lutut

2. Teknik Dasar Tangkisan

Tangkisan adalah usaha pembelaan diri dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan. Tujuan gerakan ini adalah untuk mengalihkan lintasan dan arah serangan serta membendung atau menahan serangan. Tangkisan dilakukan dengan sikap kuda-kuda dan sikap tubuh dengan menggunakan satu lengan, dua lengan, siku, ataupun kaki.

Macam-macam teknik dasar tangkisan antara lain sebagai berikut.

a. Tangkisan dengan Satu Lengan

Bentuk tangkisan dengan satu lengan sebagai berikut.

1) Tangkis luar, yaitu tangkisan dari dalam ke luar.
2) Tangkis dalam, yaitu tangkisan dari luar ke dalam.
3) Tangkis atas, yaitu tangkisan dari bawah ke atas.
4) Tangkis bawah, yaitu tangkisan dari atas ke bawah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.8 Bentuk tangkisan satu lengan

b. Tangkisan dengan Dua Lengan

Bentuk tangkisan dengan dua lengan sebagai berikut.

1) Tangkisan sejajar dua tangan.
2) Tangkisan belah tinggi atau rendah.
3) Tangkisan silang tinggi atau rendah.
4) Tangkisan buang samping.



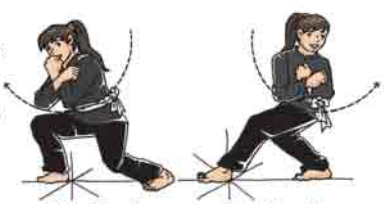
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.9 Bentuk tangkisan dua lengan

c. Tangkisan dengan Siku

Bentuk tangkisan dengan siku sebagai berikut.

1) Tangkis siku dalam, terdiri atas tangkis siku dalam tinggi dan siku dalam rendah.
2) Tangkis siku luar, terdiri atas tangkis siku luar tinggi dan siku luar rendah.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.10 Bentuk tangkisan siku

d. Tangkisan dengan Kaki

Bentuk tangkisan dengan kaki terdiri atas sebagai berikut.

1) Tangkisan kaki tutup samping.
2) Tangkisan kaki tutup depan.
3) Tangkisan kaki tutup buang luar.
4) Tangkisan kaki busur luar atau dalam.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.11 Macam-macam bentuk tangkisan kaki

3. Teknik Dasar Elakan

Elakan atau hindaran merupakan usaha pembelaan dari serangan lawan, dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula. Teknik dasar elakan terdiri atas sebagai berikut.

a. Elakan Bawah

Elakan bawah adalah cara menghindarkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah atas. Gerakan ini dilakukan dengan cara merendahkan diri dengan sikap tungkai ditekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki, disertai sikap tubuh dan sikap tangan waspada.

b. Elakan Atas

Elakan atas adalah cara menghindarkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah bawah. Gerakan ini dilakukan dengan cara mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk, sikap tubuh dan sikap tangan waspada, serta mendarat dengan kaki saling menyusul atau bersamaan antara kedua kaki.

c. Elakan Samping

Elakan samping adalah cara menghindarkan diri dari serangan lurus depan dan atas. Gerakan ini dilakukan dengan cara memindahkan badan ke samping dengan mengubah sikap tungkai atau kuda-kuda, disertai sikap tubuh dan sikap tangan waspada.

d. Elakan Belakang Lurus

Elakan belakang lurus adalah cara menghindarkan diri dari serangan lurus depan dan samping. Gerakan ini dilakukan dengan cara memindahkan badan ke belakang yang diawali dengan sikap kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan waspada.

e. Elakan Belakang Berputar

Elakan belakang berputar adalah cara menghindarkan diri dari serangan lurus depan dan samping. Gerakan ini dilakukan dengan cara memindahkan badan ke belakang secara berputar, diawali sikap kuda-kuda, serta sikap tubuh dan sikap tangan waspada.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.12 Teknik dasar elakan

B. Latihan Teknik Dasar Pencak Silat

1. Latihan Teknik Dasar Pukulan

a. Melakukan teknik dasar pukulan melalui depan, bawah, atas, samping, dan serangan dengan menggunakan siku secara perorangan yang diawali dengan sikap tegak.
b. Melakukan rangkaian teknik dasar pukulan melalui depan, bawah, atas, samping, dan serangan dengan menggunakan siku secara perorangan yang diawali dengan sikap tegak.

2. Latihan Teknik Dasar Tendangan

a. Melakukan teknik dasar tendangan depan, samping, belakang, dan busur secara perorangan yang diawali dengan sikap tegak.
b. Melakukan teknik dasar serangan dengan lutut melalui bawah dan samping secara perorangan yang diawali dengan sikap tegak.
c. Melakukan rangkaian teknik dasar pukulan dan tendangan secara perorangan yang diawali dengan sikap tegak.

Ayo, Lakukan!

Latihan Teknik Dasar Pencak Silat Secara Kelompok

Supaya lebih kenal dekat dengan pencak silat, cobalah melakukan kegiatan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut.

1. Tahap persiapan
 a. bergabunglah dalam beberapa kelompok (1 kelompok 5–10 orang).
 b. Setiap kelompok menunjuk satu orang ketua
2. Tahap pelaksanaan
 a. Lakukan pemanasan sesuai arahan guru
 b. Pilih dan demonstrasikan beberapa teknik dasar pencak silat (misal teknik serangan, elakan, tangkisan).
 c. Lakukan dengan keberanian, sportif, dan disiplin. Jangan lupa berkonsultasilah dengan guru untuk hal-hal yang belum dimengerti.
3. Tanggapan
 Sesudah selesai mendemonstrasikan teknik dasar latihan, jawablah beberapa pertanyaan berikut sebagai evaluasi.
 a. Apakah dalam pencak silat butuh dukungan kecepatan, kelincahan, dan kelenturan?
 b. Bagaimana pentingnya pencak silat dengan kebugaran tubuh?

Rangkuman

1. Secara umum teknik dasar pencak silat meliputi serangan, tangkisan, dan elakan.
2. Serangan dapat dibedakan berdasarkan alat atau anggota tubuh yang digunakan, antara lain serangan dengan menggunakan tangan yang biasa disebut pukulan dan serangan dengan menggunakan kaki yang biasa disebut tendangan.
3. Serangan dengan tangan dapat dibedakan berdasarkan arah serangan melalui depan, bawah, atas, atau samping.
4. Serangan dengan kaki dapat dilakukan dengan posisi badan dan lintasan di antaranya depan, belakang, samping, ataupun busur.
5. Tangkisan adalah usaha pembelaan diri dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan. Tujuannya untuk mengalihkan lintasan dan arah serangan serta membendung atau menahan serangan.
6. Sikap menangkis selalu disertai dengan sikap kuda-kuda dan sikap tubuh dengan menggunakan satu lengan, dua lengan, siku, ataupun kaki.
7. Elakan merupakan usaha pembelaan dari serangan lawan, dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
8. Teknik dasar elakan terdiri atas elakan bawah, elakan atas, elakan samping, elakan belakang lurus, dan elakan belakang berputar.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Tujuan utama mempelajari pencak silat adalah untuk
 a. berperang
 b. berburu
 c. bela diri
 d. menyombongkan diri

2. Usaha pembelaan diri dengan menggunakan tangan atau kaki untuk mengenai sasaran tertentu terhadap tubuh lawan disebut
 a. serangan
 b. tangkisan
 c. elakan
 d. hindaran

3. Serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan biasa disebut
 a. tendangan
 b. pukulan
 c. tangkisan
 d. elakan

4. Gambar di bawah menunjukkan teknik pukulan melalui depan yaitu
 a. tebak
 b. bandul
 c. sodok
 d. dorong



5. Teknik pukulan melalui depan dengan posisi salah satu kaki ke depan bersamaan kedua lengan mendorong ke depan disebut serangan
 a. tebak
 b. sodok
 c. dorong
 d. bandul

6. Gambar di bawah menunjukkan teknik serangan menggunakan siku yang dilakukan dengan arah serangan
 a. ke depan
 b. ke belakang
 c. ke atas
 d. serong



7. Arah gerakan kaki pada saat melakukan tendangan depan dalam pencak silat adalah ke
 a. depan
 b. samping
 c. bawah
 d. belakang

8. Tujuan gerakan tangkisan adalah
 a. menghindari serangan lawan
 b. memindahkan sasaran terhadap arah serangan
 c. membalas serangan
 d. mengalihkan perhatian lawan

9. Untuk menghindari serangan lawan, gerakan yang harus dilakukan
 a. pukulan
 b. tendangan
 c. tangkisan
 d. elakan

10. Menghindarkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah bawah dengan menggunakan teknik elak
 a. bawah
 b. atas
 c. samping
 d. belakang berputar

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan lima jenis serangan tangan melalui atas!
2. Sebutkan bagian-bagian kaki yang dapat dilakukan untuk melakukan serangan!
3. Sebutkan arah serangan dengan menggunakan siku!
4. Sebutkan tujuan melakukan gerakan tangkisan!
5. Jelaskan gerakan kaki dan tangan serta sikap tubuh saat melakukan teknik elakan samping pada pencak silat!

Bab XV Aktivitas Pengembangan: Kebugaran Jasmani 2



Sumber: *www.tempointeractive.com,* diunduh tanggal 11 Februari 2009

Coba perhatikan gambar di atas. Keterampilan gerak peselancar tersebut barangkali sangat memukau. Dia berdiri di atas papan selancar dan meliukkan tubuhnya di antara gulungan ombak yang tinggi. Kadang disertai pula dengan gerakan salto saat ombak menerjang. Aktivitas yang demikian itu tentu butuh kelincahan kaki dan keseimbangan tubuh yang baik agar tidak jatuh dan terempaskan ombak. Tidak cuma itu, kecepatan memanfaatkan ombak yang datang merupakan kunci olahraga ini. Ombak yang baik untuk selancar tidak muncul setiap saat. Ombak yang tinggi datangnya juga tidak tentu sehingga kecepatan tubuh untuk menyongsong dan memanfaatkannya harus terasah dengan baik.

Kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan kelentukan tubuh peselancar itu tidak diperoleh dengan mudah. Semua itu butuh latihan yang benar dan intensif agar tubuh mampu melakukan berbagai jenis gerakan dengan baik dan sempurna. Nah, pada bab ini kamu akan belajar untuk mempraktikkan gerakan-gerakan untuk melatih kelentukan dan keseimbangan serta kecepatan dan kelincahan. Mari, kita pelajari bersama-sama.

Peta Konsep



Kata Kunci

Kebugaran jasmani, latihan dasar keseimbangan, latihan dasar kelentukan, latihan dasar kecepatan, dan latihan kelincahan.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Banyak unsur yang dapat diolah dari tubuh untuk mendapatkan tingkat kebugaran. Latihan-latihan kelentukan persendian, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan tubuh adalah beberapa di antaranya. Dengan berbagai latihan aktivitas gerak tubuh tingkat kebugaran seseorang akan semakin tinggi.

Sumber: *Menuju Sehat dan Bugar,* Rusli Lutan, Depdiknas, 2002

A. Latihan Kelentukan dan Keseimbangan

1. Latihan Kelentukan (Fleksibilitas)

Kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Dengan tubuh yang lentur seorang dapat melakukan berbagai gerakan tertentu tanpa kesulitan. Sebagai contoh gerakan gemulai yang lentur saat menekuk, menelikung, atau berjungkir balik. Tingkat kemampuan kelentukan seperti itu tentu saja banyak faktor yang memengaruhi. Faktor-faktor tersebut antara lain struktur tulang dan sendi, kualitas otot, suhu, usia, berat badan, dan jenis kelamin.

Meskipun demikian, kelentukan dapat dilatih. Bentuk latihan untuk meningkatkan kelentukan antara lain dengan latihan peregangan statis dan dinamis. Sebagai contoh latihan peregangan otot leher, bahu, punggung, pinggang, pinggul, lutut, dan kaki.

a. Latihan Kelentukan Sendi dan Otot Leher

Melatih kelentukan sendi dan otot leher dapat dilakukan dengan latihan-latihan berikut.

1) Latihan 1
 a) Posisi awal berdiri relaks, kedua tangan lurus di samping badan.
 b) Tundukkan kepala ke bawah hingga terjadi tegangan pada otot leher bagian belakang. Tahan posisi ini sampai 8 hitungan, lalu relaks kembali.

c) Dongakkan kepala ke belakang hingga terjadi tegangan pada otot leher bagian depan. Tahan posisi ini sampai 8 hitungan, lalu relaks kembali.
d) Ulangi Gerakan tersebut 2 kali.

Dalam posisi berdiri, peregangan ini dapat pula dilakukan dengan bentuk gerakan yang lain. Sebagai contoh memutar dan menengokkan kepala ke kiri dan kanan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.1 Peregangan sendi dan otot leher posisi berdiri

2) Latihan 2
 a) Posisi awal tidur telentang dengan kedua lutut ditekuk.
 b) Kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
 c) Angkatlah kepala dengan menarik kedua lengan ke arah dada hingga otot-otot leher bagian belakang menegang. Tahan Gerakan ini sampai 8 hitungan, kemudian relaks kembali.
 d) Berikutnya luruskan kaki, dan letakkan dua tangan di samping badan.
 e) Angkat kaki ke atas dan bertumpu pada tengkuk, kedua tangan di belakang pinggul.
 f) Tahan posisi tersebut selama 30 detik, lalu gerakkan kaki naik turun seperti sedang mengayuh sepeda.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.2 Peregangan sendi dan otot leher posisi tidur



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.3 Mengangkat kaki di belakang kepala

b. Latihan Kelentukan Sendi, Otot Bahu, dan Otot Lengan



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.4 Peregangan sendi bahu dengan mengangkat bahu



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.5 Peregangan sendi bahu dengan menarik siku ke samping



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.6 Peregangan otot lengan posisi berdiri



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.7 Peregangan otot bahu posisi berdiri

Gerakan yang dapat dilakukan untuk kelentukan sendi serta otot bahu antara lain dengan mengangkat bahu, menarik siku ke samping, mendorong kedua lengan ke atas hingga terjadi tegangan, serta gerakan memutar tangan. Masing-masing gerakan dilakukan hingga 8 hitungan, baik ditahan maupun berulang. Ulangi gerakan tersebut 2×8 hitungan.

c. Latihan Kelentukan Otot Dada

Kelentukan otot dada dapat dilatih dengan latihan berikut ini.

1) Latihan 1

Posisi awal berdiri relaks, kedua lengan di samping badan. Langkahkan kaki kanan ke depan dengan lutut ditekuk membentuk sikap kuda-kuda, sedangkan kaki kiri lurus ke belakang bertumpu pada ujung kaki. Kedua tangan lurus ke atas di samping kedua telinga dengan telapak tangan saling berhadapan. Gerakan tangan ke belakang secara bersama-sama sejauh mungkin hingga terjadi tegangan pada otot dada. Tahan Gerakan sampai 8 kali hitungan, lalu kembali relaks. Lakukan Gerakan yang sama dengan kaki kiri di depan. Ulangi Gerakan tersebut 2 kali.

2) Latihan 2

Posisi awal tidur telentang dengan kedua lutut ditekuk. Kedua tangan berpegangan di belakang tengkuk. Tekanlah kedua siku ke bawah hingga terasa tegangan pada otot dada dan lengan bagian bawah. Tahan Gerakan sampai 8 hitungan, kemudian relaks kembali. Ulangi Gerakan tersebut 2 kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.8 Peregangan otot posisi kuda-kuda



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.9 Peregangan otot dada posisi tidur

d. Latihan Kelentukan Sendi, Otot Punggung, dan Otot Pinggang

Kelentukan sendi serta otot punggung dan pinggang dapat dilakukan dalam beberapa gerakan baik dengan berdiri, duduk, maupun berbaring. Perhatikan gambar-gambar berikut.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.10 Peregangan otot punggung dan pinggang posisi berdiri



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.11 Peregangan otot pinggang posisi berdiri



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.12 Peregangan otot punggung dan pinggang posisi duduk



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.13 Peregangan otot punggung dan pinggang posisi tidur

Gerakan kelentukan sendi serta otot punggung dan pinggang dilakukan dengan membungkuk dengan pandangan ke arah mata kaki hingga terasa tegangan pada otot punggung. Lutut dipertahankan lurus dan pegang pergelangan tangan lalu cium lutut. Gerakan selanjutnya dengan meliukkan badan ke samping. Latihan kelentukan juga dapat dilakukan dalam posisi duduk lalu membungkuk seolah hendak mencium lutut. Gerakan dapat dilanjutkan dengan memegang pergelangan ujung kaki dan mencium

lutut. Dalam posisi telungkup, latihan kelentukan dapat dilakukan dengan kedua tangan ke atas hingga lurus, lalu turunkan kembali. Ingat, lakukan gerakan-gerakan di atas sebanyak 2×8 hitungan.

e. Latihan Kelentukan Sendi, Otot Panggul, dan Otot Pinggul

Kelentukan sendi serta otot panggul dan pinggang dapat dilakukan dengan latihan berimut.

1) Latihan 1

Posisi awal berdiri tegak dengan kaki dibuka kedua tangan di pinggang. Putarlah pinggul ke arah kanan 4 kali dan ke arah kiri 4 kali. Ulangi Gerakan tersebut 2 kali.

2) Latihan 2

Posisi awal duduk bersila dengan telapak kaki saling berimpit. Kedua tangan memegang ujung kaki. Bungkukkanlah badan ke depan dengan pantat tetap menempel di lantai hingga otot pantat dan paha terasa menegang. Tahan sampai 8 hitungan, lalu relaks kembali. Ulangi Gerakan tersebut 2 kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.14 Peregangan sendi dan otot pinggul



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.15 Peregangan pantat dan sendi pinggul

f. Latihan Kelentukan Sendi, Otot Lutut, dan Otot Kaki

1) Latihan 1

Posisi awal berdiri tegak dengan kedua kaki rapat. Lipatlah salah satu kaki ke depan dengan tangan lalu tariklah lutut ke arah dada hingga terasa tegangan otot. Tahan sampai 8 hitungan. Kemudian lipatlah kaki ke belakang dan tariklah pergelangan kaki ke arah pinggul. Tahan sampai 8 hitungan, lalu relaks kembali. Ulangi Gerakan tersebut 2 kali.

2) Latihan 2

Posisi awal berdiri tegak dengan kedua kaki agak dibuka. Kedua tangan diletakkan di pinggang (berkacak pinggang). Angkatlah kaki kanan sedikit dengan ujung tumit tetap menyentuh lantai. Putarlah pergelangan kaki ke arah kanan 4 kali dan ke arah kiri 4 kali. Lakukan hal yang sama pada kaki sebelah kiri. Ulangi Gerakan tersebut 2 kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.16 Peregangan sendi lutut



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.17 Peregangan sendi kaki

Pojok Info

Peregangan mempunyai banyak manfaat bagi tubuh. Namun, pada beberapa hal tertentu peregangan tidak dianjurkan untuk dilakukan. Jangan lakukan peregangan bagi orang-orang yang berada dalam keadaan berikut.

1. Tulang sukar digerakkan.
2. Sedang mengalami patah tulang.

3. Telah teridentifikasi maupun terdapat gejala peradangan atau infeksi akut pada daerah sekitar sendi.
4. Telah teridentifikasi maupun terdapat gejala osteoporosis.
5. Terjadi rasa sakit yang akut dan menyiksa pada pergerakan sendi maupun pada saat pemanjangan otot (elongasi).
6. Baru mengalami cedera keseleo atau ketegangan pada otot.
7. Sedang menderita karena penyakit tertentu pada pembuluh darah maupun penyakit kulit.
8. Terdapat pengurangan atau penurunan fungsi pada daerah pergerakan.

Sumber: *http://duel.melsa.net.id/regang02.html*

2. Latihan Keseimbangan

Latihan-latihan keseimbangan juga merupakan bagian untuk mengingkatkan kebugaran jasmani. Latihan-latihan seperti sikap lilin, sikap kayang, sikap kapal terbang, dapat meningkatkan kebugaran tubuh kita. Berikut beberapa contoh bentuk latihan keseimbangan.

a. Sikap Lilin

Sikap lilin merupakan bentuk keseimbangan dengan tumpuan punggung bagian atas. Posisi awal tidur telentang dengan kedua kaki rapat dan tangan berada di samping badan. Angkatlah kedua kaki lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang bagian belakang. Tumpuan pada punggung bagian atas. Tahan posisi ini beberapa saat, kemudian relaks kembali. Ulangi Gerakan tersebut beberapa kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.18 Sikap lilin

b. Sikap Kayang

Sikap kayang merupakan jenis keseimbangan dengan tumpuan kaki dan tangan. Posisi awal untuk melakukan sikap ini ada dua yaitu berdiri dan tidur. Perhatikan langkah-langkah berikut.

1) Sikap Kayang dari Tidur

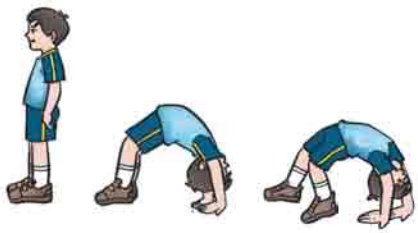
Posisi awal tidur telentang dengan kedua kaki rapat dan tangan berada di samping badan.Tekuklah kedua siku dengan telapak tangan melekat pada matras atau lantai, sedangkan ibu jari di samping telinga. Tekuklah kedua lutut ke arah dalam dengan kedua tumit rapat pada pinggul. Kedua kaki agak terbuka. Angkatlah badan ke atas, kedua tangan dan kaki lurus. Masukkan kepala di antara kedua tangan. Tahan posisi ini beberapa saat, lalu relaks kembali. Ulangi Gerakan tersebut beberapa kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.19 Sikap kayang dari posisi tidur

2) Sikap Kayang dari Berdiri

Posisi awal berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan. Ayunkan kedua tangan ke atas belakang secara perlahan. Pada saat yang sama kepala tengadah dan badan melenting ke belakang. Perlahan usahakan kedua telapak tangan menyentuh dan menelapak pada matras atau lantai. Tahan posisi ini beberapa saat, kemudian relaks kembali. Ulangi beberapa kali.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.20 Sikap kayang dari posisi berdiri

B. Latihan Kecepatan dan Kelincahan

1. Latihan Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan organisme seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang relatif singkat dan hasil yang sebaik mungkin. Kecepatan merupakan potensi yang dibawa sejak lahir, dan juga sebagai hasil dari latihan yang teratur, tepat, serta kontinu. Berikut adalah beberapa contoh bentuk latihan untuk kecepatan.

a. Lompat Tali Mandiri

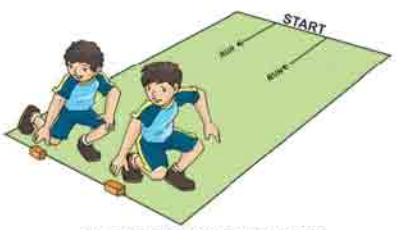
Lompat tali secara mandiri ini bisa dilakukan dengan menggunakan skiping (perhatikan gambar 15.21). Pada tahap awal lakukan putaran tali dengan kecepatan rendah. Tingkatkan putarannya untuk tahap selanjutnya. Lakukan kegiatan ini beberapa kali, kemudian variasikan pula kecepatan gerakan tangan dan kakinya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.21 Lompat tali mandiri dengan skiping

b. Lari Cepat

Latihan lari cepat misalnya jarak 30–60 m bisa difokuskan untuk meningkatkan kecepatan. Bentuk lainnya bisa berupa lari mengubah kecepatan, lari naik, atau menuruni bukit.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.22 Lomba lari

2. Latihan Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai tuntutan situasi atau yang dikehendaki. Selain merupakan potensi (sejak lahir) kelincahan dapat diraih dengan bentuk-bentuk latihan fisik tertentu. Berikut adalah beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kelincahan.

a. Lompat Ban

Lompat ban hampir sama dengan lompat bangku. Gerakan dasarnya meliputi berlari dan melompat. Pada latihan ini kalian berlari dengan melompati beberapa buah ban yang dijajar. Lompatan kaki terletak pada tengah-tengah ban. Berikut ini langkah-langkah untuk melakukan latihan lompat ban.

1) Persiapkan ban bekas sebanyak 8–10 buah dan ditata berjajar kiri kanan ke depan dengan jarak 30 cm.
2) Posisi awal berdiri di belakang ban yang sudah dijajar rapi.

3) Berlarilah dengan melompati tiap-tiap ban tepat pada bagian tengah ban. Usahakan jangan sampai menginjak bagian pinggir atau luar ban.
4) Lakukan latihan ini dengan baik dan benar. Ban bekas dapat diganti dengan membuat gambar lingkaran-lingkaran pada lantai.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.23 Lompat ban

b. Lari Membawa Bola dengan Melewati Rintangan

Prinsip latihan ini sama dengan latihan lompat ban. Namun, latihan ini dilakukan dengan melewati rintangan pada jarak yang ditentukan. Rintangan yang digunakan dapat berupa tongkat lembing yang ditancapkan atau orang berdiri dengan jarak tertentu. Untuk lebih jelasnya perhatikan langkah-langkah berikut.

1) Bagilah kelas menjadi dua kelompok (kelompok A dan B). Kemudian pisahkan dua kelompok tersebut dengan jarah 10 meter. Di antara dua kelompok tersebut tancapkan 5–6 buah tongkat lembing dengan jarak 1 meter. Tiap-tiap anggota kelompok berdiri berjajar ke belakang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.24 Lari membawa bola dengan rintangan

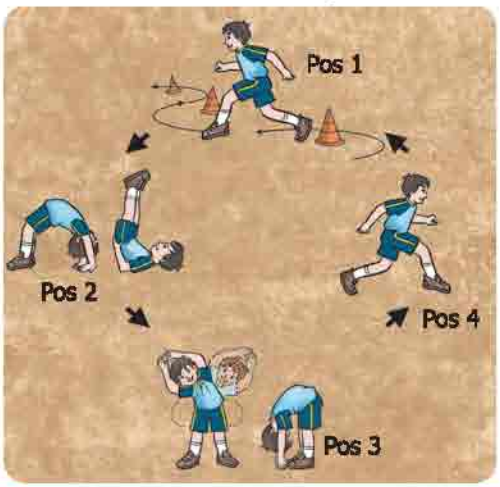
2) Orang terdepan dari kelompok A memegang bola dan berlari ke arah kelompok B dengan melewati tiap-tiap tongkat lembing tersebut. Bola ini diserahkan kepada orang yang berdiri terdepan di kelompok B. Setelah menyerahkan bola, dia berdiri pada barisan paling belakang kelompok B.
3) Oleh penerima bola di kelompok B bola dibawa berlari kembali ke arah kelompok A dengan melewati rintangan yang sama. Bola ini diserahkan kepada orang yang berdiri paling depan. Kemudian dia berdiri pada barisan paling belakang kelompok A. Begitu seterusnya. Secara bergantian kedua kelompok saling berlari hingga kedua kelompok dapat bertukar tempat.

Ayo, Lakukan!

Permainan 4 Pos Berangkai

1. Berhimpunlah menjadi empat kelompok (A, B, C, dan D). Tiap-tiap kelompok menempati pos sendiri-sendiri sebagai berikut.
 a. Pos I: Untuk lari berbelok-belok.
 b. Pos II: Untuk sikap kayang dan sikap lilin.
 c. Pos III: Untuk peregangan punggung dan kaki (membungkuk dan mencondongkan badan ke kanan dan ke kiri).
 d. Pos IV: Lari berganti-ganti kecepatan
2. Setiap anak melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan pos masing-masing.
3. Gerakan dimulai dengan aba-aba.
 a. Bunyi peluit 1× = mulai
 b. Bunyi peluit 2× = berhenti.
4. Tiap-tiap kelompok melakukan perpindahan ke pos berikutnya sesudah ada bunyi peluit 3×.

5. Perpindahan pos pada tiap-tiap kelompok dilakukan secara berurutan sehingga semua kelompok dapat melakukan semua gerakan tiap-tiap pos.
6. Lakukan kegiatan di atas dengan penuh disiplin dan tanggung jawab agar kamu berhasil. Selamat bermain dan bergembira.



Rangkuman

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berarti.
2. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui berbagai bentuk latihan fisik.
3. Di antara beberapa bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani misalnya latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan.
4. Latihan kelentukan diperlukan agar setiap otot tubuh dapat bergerak secara efisien.
5. Kecepatan tubuh dapat ditingkatkan dengan berbagai latihan fisik yang tertib dan teratur, dan terarah.
6. Kelincahan adalah kemampuan tubuh mengubah arah gerak dengan cepat.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Mereka yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi ketika melakukan aktivitas fisik akan
 a. merasa lelah sekali
 b. tidak lelah
 c. sedikit lelah
 d. tetap fit
2. Perhatikan aspek berikut!
 1) makanan
 2) olahraga
 3) pakaian
 4) istirahat

 Aspek yang memengaruhi kebugaran jasmani manusia ditunjukkan oleh nomor
 a. 1), 2), dan 3)
 b. 1), 2), dan 4)
 c. 1), 3), dan 4)
 d. 2), 3), dan 4)
3. Pernyataan yang benar tentang kelentukan persendian adalah

a. orang dewasa memiliki kelentukan lebih tinggi daripada anak-anak
b. anak wanita yang berusia 6–12 tahun memiliki kelentukan lebih tinggi daripada anak lelaki dengan usia sama
c. laki-laki lebih lentur daripada wanita
d. orang gemuk lebih lentur daripada orang yang kurus

4. Jika otot terasa nyeri saat berlatih peregangan, sebaiknya peregangan
a. dihentikan
b. diteruskan
c. ditingkatkan
d. diulangi

5. Peregangan yang dilakukan secara perlahan-lahan hingga batas rasa nyeri disebut peregangan
a. dinamis
b. *boncy*
c. statis
d. *balistik*

6. Perhatikan pernyataan berikut!
1) Menimbulkan rasa pegal usai latihan.
2) Memperbaiki postur tubuh.
3) Melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh.
4) Meningkatkan ketegangan otot.
Manfaat *stretching* ditunjukkan oleh pernyataan nomor
a. 1) dan 2)
b. 2) dan 3)
c. 2) dan 4)
d. 3) dan 4)

7. Termasuk bentuk latihan keseimbangan
a. berdiri dengan satu kaki
b. lari cepat
c. Jalan di tempat
d. lari berbelok-belok

8. 
Sikap tersebut disebut sikap
a. kayang
b. *handstand*
c. lilin
d. melayang

9. Latihan kecepatan yang terbukti mampu membakar lemak dan meningkatkan sistem kardiovaskuler lebih baik daripada aerobik lain adalah
a. renang
b. bersepeda
c. lari cepat
d. lompat tali

10. Fokus latihan kelincahan pada
a. perubahan posisi
b. kestabilan posisi
c. otot tubuh yang kuat
d. gerak refleks kepala

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebut dan jelaskan dua bentuk latihan kelentukan sendi dan otot leher!
2. Mengapa tingkat kelentukan, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan berkaitan dengan kebugaran jasmani?
3. Apakah manfaat gerakan meliukkan badan ke kanan dan kiri?
4. Bilamana gerakan peregangan dilarang? Jelaskan!
5. Jelaskan manfaat sikap lilin untuk peningkatan kebugaran jasmani!

Bab XVI Aktivitas Uji Diri: Senam Lantai 2



Sumber: *sdc.libro.ac.uk,* diunduh tanggal 10 Februari 2009

Perhatikan gambar di atas! Cukup banyak serta beragam gerakan senam yang dilakukan dengan gerak putar ke depan atau ke belakang. Ada salto depan, salto belakang, guling depan, guling belakang, dan lain sebagainya. Begitu memukau dan akrobatik sang pesenam melakukan gerakan-gerakan tersebut. Maklum, biasanya para pesenam yang bersangkutan memang telah menguasai teknik dasar gerakan-gerakan tersebut dengan baik dan sempurna.

Kadang banyak orang ingin memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atraktif seperti dalam senam lantai tersebut. Dari menonton sirkus atau pertunjukan di televisi misalnya, mereka coba-coba melakukan gerakan-gerakan tersebut tanpa melalui tahapan latihan tertentu sebelumnya. Mereka juga tidak tahu, bahwa gerakan-gerakan tersebut cukup berbahaya bila dilakukan begitu saja tanpa melalui tahapan-tahapan latihan dasar yang berjenjang, terarah, serta berkesinambungan.

Kamu tidak perlu khawatir karena pada bab ini kamu akan belajar mempraktikkan gerak guling depan dan belakang yang merupakan teknik dasar senam lantai. Ayo, kita ikuti pembelajarannya.

Peta Konsep

- Aktivitas Uji Diri Senam Lantai 2
 - Teknik Dasar Gerak Guling Depan
 - Teknik Dasar Guling Belakang

Kata Kunci

Senam lantai, teknik dasar, guling depan, dan guling belakang.

A. Teknik Dasar Guling Depan (*Forward Roll*)

Aktivitas gerak tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling ke arah sisi yang lain *(roll)* merupakan prinsip dari gerak dasar berguling. Syarat pokok dari praktik gerak dasar berguling adalah punggung menyentuh dasar lantai. Manfaat dari keterampilan gerak dasar berguling ini antara lain dapat menjadi gerakan penyelamatan apabila terjadi suatu gerakan yang dapat membahayakan seorang olahragawan.

Guling depan atau *forward roll* adalah gerak mengguling ke depan. Urutan gerakannya dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Posisi awal gerakan guling depan dapat dilakukan dengan sikap awal jongkok atau berdiri.

Sumber: Blasworo Adiuyanto Aka, *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*, Grasindo, 2009

1. Guling Depan dengan Sikap Awal Jongkok

Langkah-langkah untuk melakukan gerakan guling depan dengan sikap awal jongkok sebagai berikut.

a. Ambil posisi jongkok, kedua tangan dan kaki rapat. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras. Pandangan terfokus ke lantai tempat kedua tangan di letakkan.
b. Angkatlah pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus dan tumit terangkat.
c. Masukkan kepala di antara kedua lengan dengan siku agak dibengkokkan.
d. Gulingkan badan ke depan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Saat berguling kedua tangan dengan cepat memeluk kedua kaki hingga tumit rapat ke paha agar bentuk tubuh membulat. Hal yang perlu diingat adalah jangan menjatuhkan badan dengan kepala atau leher terlebih dahulu karena sangat berbahaya. Bagian yang menyentuh matras pertama kali yaitu pundak.
e. Gerakan akhir dari guling depan, yaitu kembali pada posisi jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan dan pandangan ke depan.



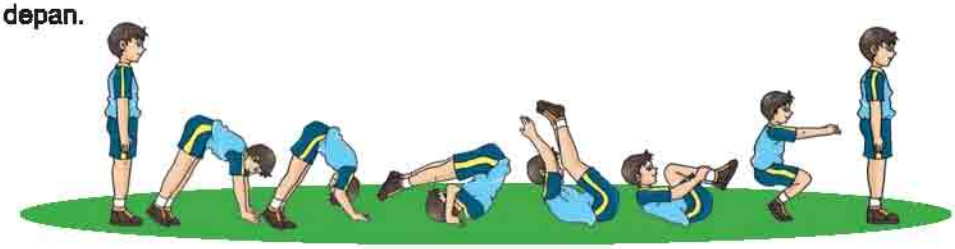
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 16.1 Rangkaian gerakan guling depan dengan sikap awal jongkok

2. Guling Depan dengan Sikap Awal Berdiri

Langkah-langkah untuk melakukan gerakan guling depan dengan sikap awal berdiri sebagai berikut.

a. Berdiri tegak, kedua kaki dan tangan rapat, serta pandangan ke depan.
b. Letakkan kedua tangan di lantai dan buka selebar bahu.
c. Angkat panggul ke atas hingga tumit terangkat dan kedua tangan tetap menempel pada lantai.
d. Tekuk kedua siku tangan dengan panggul tetap ditinggikan dan masukkan kepala di antara kedua tangan.
e. Gulingkan badan ke depan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Saat berguling kedua tangan dengan cepat memeluk kedua kaki hingga tumit rapat ke paha agar bentuk tubuh bulat.
f. Setelah posisi jongkok kedua lengan lurus ke depan.
g. Gerakan akhir sikap berdiri dengan kedua kaki dan tangan rapat, pandangan ke depan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 16.2 Rangkaian gerakan guling depan dengan sikap awal berdiri

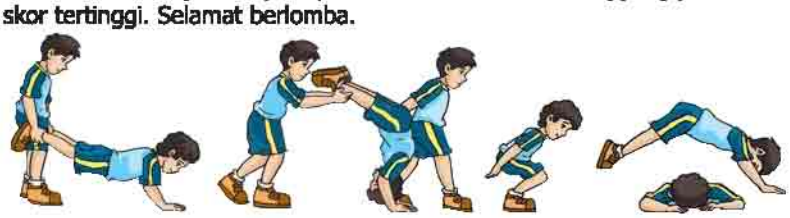
Ayo, Lakukan!

Lomba Unjuk Kebolehan Keterampilan Guling Depan

Untuk meningkatkan penguasaan terhadap keterampilan gerak dasar guling depan lakukan lomba kecil-kecilan dengan ketentuan sebagai berikut.

1. Keterampilan yang dilombakan:
 - Gerobak dorong guling depan.
 - Guling depan melewati teman *(dive roll)*.
2. Peserta:
 Tiap peserta terdiri atas 2 orang sebagai satu pasangan.
3. Pelaksanaan:
 Tiap peserta harus melakukan keterampilan gerak yang dilombakan secara bergantian dengan jatah waktu 2–3 menit.
4. Nilai:
 Nilai diberikan atas dasar penguasaan teknik tiap peserta dan ketepatan waktu dalam menyelesaikan keterampilan lomba. Skor nilainya 1–10.
5. Pemenang:
 Pemenang lomba adalah peserta yang mendapatkan nilai paling tinggi.

Lakukan kegiatan tersebut dengan disiplin, penuh keberanian, dan tanggung jawab sehingga kamu mendapatkan skor tertinggi. Selamat berlomba.



B. Guling Belakang (*Back Roll*)

Gerakan guling belakang merupakan kebalikan dari guling depan. Gerakan ini dimulai dari bagian panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak. Posisi awal gerakan guling belakang dapat dilakukan dengan dua macam cara, yaitu dengan jongkok atau berdiri.

1. Guling Belakang dengan Sikap Awal Jongkok

a. Posisi awal jongkok dengan kedua kaki rapat dan tumit diangkat. Badan membulat, kepala menunduk dengan dagu agak merapat ke dada. Kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap ke atas posisi badan membelakangi matras.
b. Jatuhkan panggul ke belakang dengan badan tetap membulat.
c. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
d. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
e. Ambil sikap jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan sejajar bahu, dan pandangan ke depan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 16.3 Gerakan guling belakang dengan sikap awal jongkok

2. Guling Belakang dengan Sikap Awal Berdiri

Langkah-langkah untuk melakukan gerakan guling belakang dengan sikap awal berdiri sebagai berikut.

a. Berdiri tegak, kedua kaki dan tangan rapat, serta pandangan ke depan.
b. Letakkan panggul ke matras dan secara bersamaan lutut ditekuk dan direndahkan dengan kedua tangan menempel matras.
c. Angkat kedua tangan di samping telinga dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas dengan dagu dirapatkan menempel ke dada, posisi lutut tetap ditekuk.
d. Dorong badan ke belakang hingga punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
e. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
f. Ambil sikap jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan sejajar bahu.
g. Kemudian berdiri tegak dengan kedua kaki, tangan rapat, dan pandangan ke depan.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 16.4 Gerakan guling belakang dengan sikap awal berdiri

Pada latihan tahap pertama dapat menggunakan matras yang dipasang miring untuk memudahkan gerakan mengguling ke belakang. Namun bila sudah menguasai gerakan guling belakang, matras dipasang normal yaitu mendatar.

Ayo, Lakukan!

Pada kegiatan ini kita akan melakukan latihan guling belakang. Alat yang perlu dipersiapkan adalah matras dua buah. Langkah-langkah dalam kegiatan ini sebagai berikut.

1. Lakukan pemanasan secukupnya dengan berlari mengelilingi halaman sekolah atau ruangan. Selanjutnya lakukan senam ringan mulai dari tubuh bagian atas sampai dengan tubuh bagian bawah untuk mempersiapkan tubuh sebelum latihan inti.
2. Bagilah kelas menjadi dua kelompok besar. Tiap-tiap kelompok berdiri berjajar di belakang matras.
3. Lakukan guling belakang seperti yang dijelaskan oleh guru satu per satu, baik dari posisi jongkok dan berdiri. Pada awal latihan, matras dapat dipasang miring untuk memudahkan guling belakang. Selanjutnya bila sudah mampu matras dipasang mendatar.
4. Setelah dapat melakukan guling belakang, kombinasikan gerakan tersebut dengan guling depan. Pelaksanaannya lakukan guling depan terlebih dahulu sebanyak dua kali, lalu guling belakang sebanyak dua kali. Bila panjang matras tidak cukup untuk dua kali guling depan, kombinasi dapat diubah dengan melakukan guling depan, guling belakang, guling depan, dan diakhiri guling belakang. Posisi awal guling dari berdiri.
5. Ulangi beberapa kali latihan ini sehingga dapat melakukan gerakan tersebut dengan sempurna.
6. Sebelum selesai latihan, lakukan proses pendinginan dengan melakukan peregangan beberapa otot dan sendi sampai tubuh normal kembali.
7. Lakukan semua rangkaian tersebut di atas dengan disiplin, keberanian, dan penuh tanggung jawab untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Rangkuman

1. Guling depan dan guling belakang merupakan bagian teknik dasar dalam senam lantai.
2. Guling depan atau *roll* depan adalah gerak mengguling ke depan. Urutan gerakannya dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Posisi awal gerakan guling depan dapat dilakukan dengan dua macam cara, yaitu dengan jongkok atau berdiri.
3. Gerakan guling belakang merupakan kebalikan dari guling depan. Gerakan ini dimulai dari bagian panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak. Posisi awal gerakan guling belakang dapat dilakukan dengan dua macam cara, yaitu dengan jongkok atau berdiri.
4. Di antara manfaat gerak dasar keterampilan berguling adalah sebagai gerakan penyelamatan pada seorang olahragawan apabila terjadi suatu gerakan yang membahayakan.

Latihan

A. Mari memilih jawaban dengan tepat!

1. Urutan gerakan guling depan setelah pundak adalah
 a. dagu
 b. kepala
 c. punggung
 d. panggul

2. Urutan gerakan guling belakang setelah panggul bagian belakang adalah
 a. kepala
 b. punggung
 c. pinggang
 d. pundak

3. Posisi badan yang benar ketika melakukan guling depan, badan
 a. dibulatkan c. dimiringkan
 b. diluruskan d. disilangkan
4. Bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu saat melakukan gerakan guling depan adalah
 a. punggung
 b. pinggang
 c. tengkuk
 d. kepala
5. Sikap akhir saat melakukan gerakan guling depan dengan sikap awal jongkok adalah
 a. berdiri, tangan lurus ke bawah
 b. berdiri, tangan lurus ke depan
 c. jongkok, tangan lurus ke depan
 d. jongkok, tangan di pinggang
6. 

 Gambar di atas menunjukkan latihan
 a. guling depan
 b. guling belakang
 c. membulat tubuh
 d. duduk dari posisi jongkok
7. Posisi badan saat akan melakukan guling ke belakang yang benar adalah
 a. di depan matras
 b. membelakangi matras
 c. di samping matras
 d. di sebelah kanan matras
8. Saat melakukan gerakan guling ke belakang, bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah
 a. panggul
 b. pantat
 c. pinggang
 d. punggung
9. Faktor yang menyebabkan siswa tidak dapat melakukan gerakan guling depan dengan sempurna adalah
 a. otot bahu dan punggung yang lentur
 b. otot leher kaku dan kurang kuat
 c. cepatnya gerakan mengguling
 d. rasa percaya diri tinggi
10. Posisi kedua tangan saat akan melakukan gerakan guling belakang adalah
 a. memegang lutut
 b. memegang kepala
 c. di samping telinga
 d. di samping pundak

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Praktikkan gerakan guling depan!
2. Apa yang dimaksud dengan guling belakang?
3. Bagaimana manfaat keterampilan gerak dasar berguling?
4. Sebutkan bagian-bagian tubuh yang harus menyentuh lantai secara urut dalam gerakan guling belakang!
5. Jelaskan tentang prinsip gerak dasar berguling!

Bab XVII Aktivitas Ritmik: Senam Irama 2



Sumber: *www.dkp.go,* diunduh tanggal 9 Februari 2009

Perhatikan aktivitas senam di atas. Semua peserta mengangkat kedua tangan ke atas seiring dengan irama musik. Aktivitas tersebut merupakan salah satu bentuk gerakan tangan pada saat senam. Tentu saja, masih banyak jenis gerakan yang dapat dieksploitasi dari tangan. Gerakan mengayun, menekuk, atau memutar tangan akan semakin serasi bila diiringi gerakan kaki yang padu. Gerakan melangkah, melompat, atau berlari yang terkoordinasikan dengan gerakan tubuh yang lain membuat aktivitas tersebut tampak meriah dan menyegarkan suasana. Demikianlah gambaran sekilas tentang aktivitas ritmik dalam suatu senam irama.

Apakah gerangan aktivitas ritmik itu? Aktivitas ritmik tidak lain adalah rangkaian gerak (manusia) yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo. Aktivitas ritmik bisa juga dikatakan sebagai ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Oleh karena itu, senam irama dalam hal ini merupakan bagian dari aktivitas ritmik. Yuk, ekspresikan dirimu mengikuti irama dengan berbagai gerakan latihan dalam bab ini.

Peta Konsep



Kata Kunci

Mengayun, melangkah, dan memutar.

Irama adalah nadi kehidupan. Mengapa demikian? Tidak lain karena irama atau ritmik pada dasarnya merupakan gerak teratur yang mengalir sebagai keindahan. Irama dalam hal ini dipandang sebagai sebuah pola yang mengikat dan memiliki rancangan berulang pada berbagai tingkatan. Irama memadukan berbagai unsur (gerak) yang mewujud dalam suatu harmoni.

Di alam terbuka kita bisa menyaksikan, bahwa segala aktivitas dalam kehidupan selalu mengikuti irama yang teratur. Jalan, lari, laju kendaraan, detak jantung, dan lain-lain berlangsung sesuai irama. Semua gerak tubuh seperti tarikan napas dan detak jantung kita misalnya, juga berlangsung dalam suatu irama.

Ya, berbagai aktivitas kita dalam kehidupan memang tidak lepas dari irama. Akan tetapi, kita mungkin tidak menyadari keberadaan tersebut. Kita mungkin mengabaikan irama, sebab belum ada yang menyadarkan kita akan kehadiran irama itu. Nah, materi senam irama berikut mungkin akan lebih menjelaskan sekaligus menegaskan tentang gerak-gerak tertentu (senam) dan irama.

Sumber: *Musik dan Gerak*, Agus Mahendra, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, 2006

A. Teknik Dasar Gerak Senam Irama Tanpa Alat (Ayunan Dua Lengan)

Terdapat beberapa variasi bentuk gerakan pada gerak ayunan dua lengan. Di antaranya ayunan dua lengan depan belakang, ayunan dua lengan ke samping, dan ayunan dua lengan ke samping diikuti pemindahan berat badan. Berikut langkah-langkah untuk melakukan beberapa gerakan ayunan dua tangan.

1. Latihan 1: Ayunan Dua Lengan Depan Belakang

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri dan kedua lengan lurus ke depan.

a. Hitungan 1–4 ayunkan kedua lengan ke belakang, kedua lutut mengeper.
b. Hitungan 4–8 teruskan mengayun kedua lengan ke depan, kedua lutut mengeper.
c. Lakukanlah gerakan ini dengan 8×2 hitungan dan maat $\frac{4}{4}$.

2. Latihan 2: Ayunan Dua Lengan ke Samping

Posisi awal berdiri, sikap tegak anjur kiri, kedua lengan lurus ke depan.

a. Hitungan 1–2 ayunkan kedua lengan ke samping (telentang) dengan disertai kedua lutut mengeper.
b. Hitungan 3–4 ayunkan kembali kedua lengan ke depan, kedua lutut mengeper.
c. Lakukanlah gerakan ini dengan 8×2 hitungan dan maat $\frac{4}{4}$.

3. Latihan 3: Ayunan Dua Lengan ke Samping Diikuti Pemindahan Berat Badan

Posisi awal berdiri, sikap tegak anjur kiri, kedua tangan di samping kanan.

a. Hitungan 1–2 ayunkan kedua lengan ke kiri disertai pemindahan berat badan kedua lutut mengeper.
b. Hitungan 3–4 ayunkan kembali kedua lengan ke kanan dengan gerakan sama seperti pada hitungan ke-1.
c. Lakukanlah gerakan ini dengan 8×2 hitungan dan maat $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$.

4. Latihan 4: Ayunan Dua Lengan ke Atas

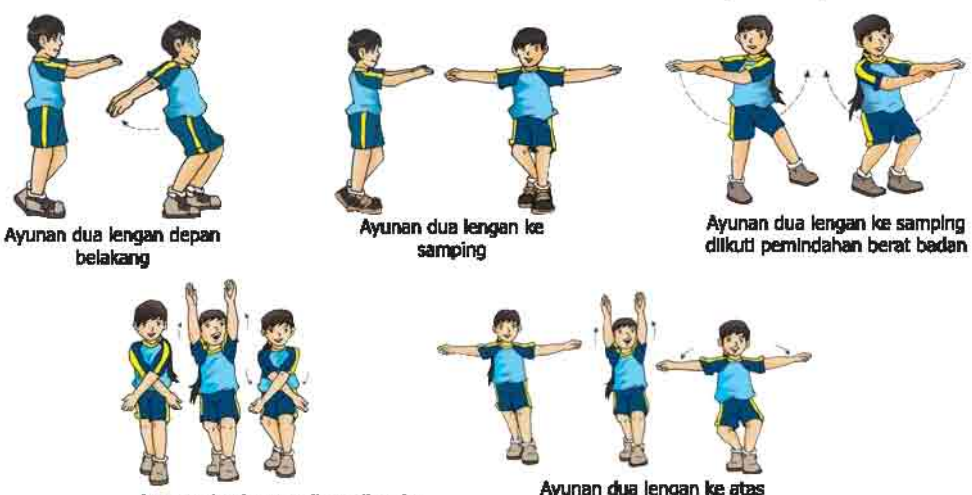
Posisi awal berdiri, sikap tegak langkah kiri, kedua lengan telentang ke samping.

a. Hitungan 1–2 luruskan kedua lengan ke atas dengan disertai kedua lutut mengeper. Pandangan ke ujung tangan.
b. Hitungan 3–4 luruskan kembali kedua lengan ke samping (telentang) disertai dengan kedua lutut mengeper.
c. Lakukanlah gerakan ini dengan 8×2 hitungan dan maat $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$.

5. Latihan 5: Ayunan Dua Lengan Silang di Muka

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri, kedua lengan silang di muka.

a. Hitungan 1–2 luruskan kedua lengan ke atas dengan disertai kedua lutut mengeper. Pandangan mata ke ujung tangan.
b. Hitungan 3–4 ayunkan kembali kedua lengan silang di muka disertai dengan kedua lutut mengeper.
c. Lakukanlah gerakan ini dengan 8×2 hitungan dan maat $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 17.1 Gerak ayunan dua lengan

6. Latihan 6: Gerakan Memutar Dua Lengan

Gerakan dua lengan dalam senam irama tidak hanya mengayun saja. Gerak memutar dua lengan juga menjadi bagian dari gerak dasar. Gerakan ini merupakan kelanjutan dari gerak mengayun dua lengan. Gerak memutar dua lengan dilakukan dalam berbagai cara. Berikut beberapa bentuk gerak memutar dua lengan.

a. Memutar Dua Lengan ke Depan dan Belakang

Posisi awal berdiri sikap tegak langkah kiri, kedua tangan lurus ke depan.

1) Hitungan 1–2 putar kedua lengan ke belakang melalui samping badan dan berakhir di belakang disertai dengan gerakan lutut mengeper.
2) Hitungan 3–4 putarlah kembali kedua lengan ke depan melalui samping badan seperti posisi awal disertai dengan gerakan lutut mengeper.
3) Lakukan gerakan ini dengan 8×4 hitungan dan maat $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$.

b. Memutar Dua Lengan Silang di Depan

Posisi awal berdiri, sikap tegak langkah kiri, kedua tangan telentang ke samping sejajar bahu.

1) Hitungan 1–2 putar kedua lengan ke bawah melalui depan badan satu setengah lingkaran disertai dengan gerakan lutut mengeper. Gerakan berakhir dengan posisi kedua lengan silang ke bawah di depan badan.
2) Hitungan 3–4 putar kembali kedua lengan ke atas melalui depan badan satu setengah lingkaran disertai dengan gerakan lutut mengeper. Gerakan berakhir dengan posisi kedua lengan telentang ke samping seperti posisi awal.
3) Lakukan gerakan ini dengan 8×4 hitungan dan maat $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$.

c. Memutar Dua Lengan dari Atas

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri, kedua tangan lurus ke atas.

1) Hitungan 1–2 putar kedua lengan satu lingkaran ke belakang melalui samping badan disertai dengan gerakan lutut mengeper. Posisi kedua lengan tetap lurus ke atas seperti semula pada akhir gerakan.
2) Hitungan 3–4 putar kembali kedua lengan satu lingkaran ke depan melalui samping badan disertai dengan gerakan lutut mengeper. Gerakan berakhir dengan posisi kedua lengan lurus ke atas seperti semula.
3) Lakukan 8×2 hitungan gerakan dan maat $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 17.2 Gerak memutar dua lengan

Ayo, Lakukan!

Lomba Kekompakan dan Keserasian Gerak

Di antara keterampilan yang penting untuk dikuasai dalam senam irama adalah keserasian gerak dengan irama serta kekompakan. Yang dimaksudkan dengan irama di sini bisa berupa musik, bisa

juga berupa ketukan. Kompak berarti gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara bersama-sama dengan seragam dan padu.

Pada kegiatan kali ini kamu hendak diajak untuk mengikuti lomba kekompakan dan keserasian gerak. Beberapa ketentuan dari lomba ini sebagai berikut.

1. Keterampilan yang dilombakan: variasi gerak dua tangan (mengayun dan memutar).
2. Peserta Lomba: kelompok yang terdiri atas 5–10 orang.
3. Tiap peserta menampilkan dua variasi gerakan mengayun dan dua variasi gerakan memutar dua tangan).
4. Hal yang dinilai dalam lomba adalah keserasian, kekompakan, dan kreativitas.
5. Pemenang lomba adalah peserta dengan nilai tertinggi.
6. Selamat berlomba dan bergembira. Jangan lupa berikan selamat kepada pemenang.

C. Teknik Dasar Gerak Senam Irama Tanpa Alat (Melangkah dan Mengayun)

Banyak variasi gerak melangkah dan mengayun yang dapat dilakukan, seperti melangkah dan mengayun kaki, melangkah dan mengayun satu lengan, atau melangkah dan mengayun dua lengan. Berikut beberapa contoh gerak melangkah dan mengayun.

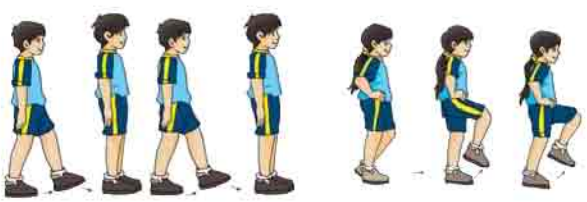
1. Melangkah dan Mengayun Kaki

a. Bentuk Latihan 1

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri dan kedua lengan lepas di samping badan.

1) Hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke depan.
2) Hitungan 2 rapatkan kaki kanan dengan kaki kiri.
3) Hitungan 3 langkahkan kaki kiri ke depan lagi.
4) Hitungan 4 rapatkan kaki kanan dengan kaki kiri.
5) Gerak selanjutnya dapat dilakukan dengan melangkah ke belakang, ke samping kiri, atau ke samping kanan dengan pola yang sama dengan gerakan-gerakan sebelumnya.
6) Lakukan gerakan ini dengan 6×4 hitungan dan maat $\frac{4}{4}$ atau $\frac{2}{4}$.

b. Bentuk Latihan 2



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 17.3 Gerak melangkah dan mengayun kaki bentuk latihan 1 dan bentuk latihan 2

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri, kedua tangan di pinggang.

1) Hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke depan, dilanjutkan mengangkat kaki kanan dengan lutut membentuk sudut 90°.
2) Hitungan 2 letakkan kembali kaki kanan, angkat kaki kiri dengan lutut membentuk sudut 90°.
3) Hitungan 3 letakkan kaki kiri dan langkahkan ke samping kiri, dilanjutkan angkat kaki kanan.

4) Hitungan 4 letakkan kaki kanan dan langkahkan ke samping kanan dan angkat kaki kiri.
5) Gerak selanjutnya dapat dilakukan dengan melangkah ke belakang.
6) Lakukan latihan ini dengan 6×4 hitungan dan maat $\frac{4}{4}$ atau $\frac{2}{4}$.

2. Melangkah dan Mengayun Tangan

Kombinasi gerakan berikutnya yaitu antara gerak melangkah dan mengayun (memutar) tangan, baik mengayun satu tangan atau dua tangan.

a. Melangkah dan Mengayun Satu Tangan

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan.

1) Hitungan 1–2 putar lengan kiri ke belakang satu setengah lingkaran disertai mengayunkan kaki kiri ke belakang satu langkah.
2) Hitungan 3–4 putar lengan kiri ke depan satu setengah lingkaran disertai merapatkan kaki kiri ke kaki kanan.
3) Hitungan 5–6 putarlah lengan kanan ke belakang satu setengah lingkaran disertai kaki kanan melangkah ke belakang satu langkah.
4) Hitungan 7–8 putarlah kembali lengan kanan ke depan satu setengah lingkaran disertai merapatkan kaki kanan ke kaki kiri.
5) Gerak selanjutnya dapat dilakukan dengan melangkah ke depan, ke samping kiri, atau ke samping kanan.
6) Lakukan gerakan ini dengan 6×8 hitungan dan maat $\frac{4}{4}$ atau $\frac{2}{4}$.

b. Melangkah dan Mengayun Dua Tangan

Posisi awal berdiri dengan sikap tegak langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan.

1) Hitungan 1–2 putar kedua lengan ke belakang satu setengah lingkaran, ayunkan kaki kiri ke belakang satu langkah.
2) Hitungan 3–4 putar kedua lengan ke depan satu setengah lingkaran disertai merapatkan kaki kiri dengan kaki kanan.
3) Hitungan 5–6 putar kedua lengan ke belakang satu setengah lingkaran, rapatkan kaki kanan ke belakang satu langkah.
4) Hitungan 7–8 putarlah kembali kedua lengan ke depan satu setengah lingkaran, rapatkan kaki kanan dengan kaki kiri.
5) Gerak selanjutnya dapat dilakukan dengan melangkah ke depan, ke samping kiri, atau ke samping kanan.
6) Lakukan gerakan ini dengan 6×8 hitungan dan maat $\frac{4}{4}$ atau $\frac{2}{4}$.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 17.4 Gerak melangkah dan mengayun (a) satu tangan, (b) dua tangan

Ayo, Lakukan!

Dalam kegiatan ini kamu akan berlatih senam irama dengan tujuan pokok melakukan gerak kombinasi melangkah dan mengayun. Latihan sebelumnya menggunakan aba-aba berupa hitungan dari guru. Setelah itu, bisa diiringi dengan musik. Sekarang lakukan latihan dengan langkah-langkah berikut.

1. Lakukan pemanasan secukupnya dengan lari mengelilingi halaman sekolah, lalu lakukan senam ringan untuk mempersiapkan kondisi tubuh.
2. Buatlah susunan berbanjar empat ke samping dan aturlah jarak agar tidak bersentuhan.
3. Lakukan latihan beberapa bentuk gerak melangkah dan mengayun kaki seperti yang diuraikan oleh guru.
4. Lakukan latihan beberapa bentuk gerak melangkah dan mengayun (memutar) tangan, baik gerak satu lengan atau dua lengan seperti yang diuraikan oleh guru.
5. Buatlah satu bentuk rangkaian gerak sederhana yang melibatkan gerak melangkah dan mengayun dalam bentuk berkelompok. Rangkaian gerak berasal dari gerak langkah dan ayun kaki, gerak ayun dan putar satu lengan, serta gerak ayun dan putar dua lengan. Peragakanlah bentuk senam irama tersebut diiringi musik.
6. Ulangi beberapa kali bentuk latihan tersebut secara bersama-sama untuk menyempurnakan gerakan. Jangan lupa lakukan dengan kerja sama yang baik dan tetap kompak.

Rangkuman

1. Senam irama merupakan bagian dari aktivitas ritmik. Dalam senam irama yang perlu ditekankan adalah keselarasan antara gerak dan irama.
2. Dalam senam irama gerakan yang dilakukan mengikuti pola-pola tertentu yang teratur, padu, serta harmonis.
3. Contoh gerakan ayunan dua lengan.
 a. Mengayun dua lengan depan belakang.
 b. Mengayun dua lengan ke samping.
 c. Mengayun dua lengan ke samping diikuti perpindahan berat badan.
 d. Ayunan dua lengan ke atas.
 e. Ayunan dua lengan silang di muka.
4. Contoh gerakan memutar dua lengan.
 a. Memutar dua lengan ke depan dan belakang.
 b. Memutar dua lengan silang di depan.
 c. Memutar dua lengan dari depan.
 d. Memutar dua lengan dari atas.
5. Koordinasi gerak melangkah dan mengayun merupakan perpaduan antara gerak melangkah dengan mengayun kaki atau lengan dalam hitungan yang sama. Dalam satu kali hitungan dilakukan dua gerakan atau lebih.
6. Contoh variasi gerakan koordinasi gerak melangkah dan mengayun.
 a. Gerak melangkah dan mengayun kaki.
 b. Gerak melangkah dan mengayun tangan.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Berikut ini jenis senam yang termasuk bagian senam irama adalah
 a. senam ketangkasan
 b. senam trompolin
 c. SKJ 2008
 d. senam yoga

2. Berbagai jenis gerakan dalam senam irama selalu menunjukkan
 a. tertib dan terukur
 b. padu dan serasi
 c. meriah penuh dan semangat
 d. tidak terpola

3. Sikap tegak langkah kiri berarti
 a. berdiri tegak, kaki kiri ke depan
 b. berdiri tegak, kaki kiri ke belakang
 c. berdiri tegak, kaki kiri ke samping
 d. berdiri tegak, kaki kiri diangkat

4. Berikut ini yang termasuk jenis gerakan dalam senam irama adalah
 a. guling depan
 b. guling belakang
 c. *tumbling*
 d. melangkah dan mengayun

5. Memutar lengan ke depan dan ke belakang dalam senam irama dilakukan dengan gerakan lutut mengeper, sebab
 a. senam irama menekankan kecepatan
 b. senam irama menekankan keluwesan
 c. senam irama menekankan kontinuitas
 d. senam irama menekankan kekuatan

6. Contoh latihan yang mengutamakan gerakan tangan dalam senam irama misalnya
 a. meloncat
 b. mengayun
 c. melangkah
 d. melompat

7. Berdasarkan gambar tersebut, gerakan koordinasi yang dilakukan adalah



 a. mengayun dan memutar lengan
 b. melompat dan mengayun tangan
 c. memutar dan melompat
 d. melangkah dan mengayun tangan

8. Gerak berjalan pada senam irama adalah untuk
 a. kelentukan tubuh
 b. ketepatan langkah
 c. kecepatan melangkah
 d. penyesuaian lalngkah

9. Berikut ini yang termasuk hal yang menjadi tekanan dalam senam irama
 a. pola irama
 b. kelincahan gerakan
 c. kontinuitas gerakan
 d. kelentukan tubuh

10. Setiap gerakan dalam senam irama diawali dan diakhiri dengan sikap
 a. bebas bergerak
 b. gembira
 c. sempurna
 d. tegak anjur

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan pengertian senam iramal
2. Apa saja hal-hal yang ditekankan dalam senam irama?
3. Jelaskan perbedaan aktivitas ritmik dengan senam irama!
4. Benarkah berbagai aktivitas dalam kehidupan tidak lepas dari irama? Berikan contoh!
5. Berikan contoh variasi gerakan mengayun dan memutar lengan dalam senam irama!

Bab XVIII Aktivitas Akuatik: Renang Gaya Bebas



Sumber: *Renang Gaya Bebas andreset.multiply,* diunduh tanggal 13 Juni 2009

Berenang merupakan aktivitas olahraga yang menyenangkan. Dengan berenang tubuh akan menjadi segar, bugar, dan sehat. Salah satu gaya renang adalah renang gaya bebas. Dalam renang gaya bebas terdapat beberapa teknik gerakan dasar yang perlu dikuasai, seperti teknik gerakan kaki, teknik gerakan lengan, dan teknik pernapasan. Seorang perenang gaya bebas yang sejati harus dapat melakukan koordinasi dengan baik di antara teknik-teknik tersebut. Bagaimana teknik melakukan gerakan-gerakan dalam renang gaya bebas? Ayo, kita ikuti pembelajaran berikut.

Peta Konsep

- Renang Gaya Bebas
 - Koordinasi Gerakan Kaki dan Lengan
 - Koordinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan
 - Koordinasi Renang Gaya Bebas

Kata Kunci

Gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan koordinasi.

Gaya bebas merupakan salah satu teknik renang yang menghasilkan laju lebih cepat bila dibandingkan dengan gaya lainnya, seperti gaya kupu-kupu, punggung, dan gaya dada. Teknik dasar renang gaya bebas merupakan perpaduan antara gerakan kaki, tangan, dan teknik pernapasan yang padu. Kedua belah lengan digerakkan secara bergantian ke depan dengan gerakan seperti mengayuh. Kemudian kedua kaki dicambukkan naik turun. Gerakan lengan dan kaki tersebut dikoordinasikan sedemikian rupa, sehingga menghasilkan keseimbangan dalam aktivitas renang. Berlatih gaya renang ini sebaiknya bertahap. Kemudian pada tingkat lanjut, latihan dilakukan pada tahap koordinasi atau perpaduan.

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang*, Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2007

A. Koordinasi Gerakan Kaki dan Lengan

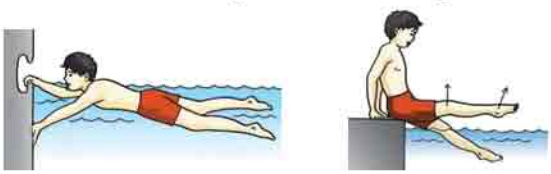
Dalam praktiknya, antara gerakan kaki (tungkai) dan lengan tidak bekerja sendiri-sendiri. Irama gerakan kaki harus disesuaikan dengan irama gerakan lengan. Mengapa? Tidak lain karena gerakan-gerakan dari kaki dan lengan itulah yang menjadi tenaga penggerak atau pendorong.

1. Latihan Gerakan Kaki

Latihan ini bertujuan untuk melatih dan membiasakan refleks gerakan kaki dalam renang gaya bebas. Ada beberapa cara untuk melatih gerakan kaki yang dapat ditempuh, antara lain sebagai berikut.

a. Berlatih dengan cara mengapung dan berpegangan pada parit di pinggir kolam

Latihan dengan cara ini dilakukan dengan posisi badan mengapung dan kedua tangan berpegangan pada parit. Kedua kaki lurus membujur ke belakang. Gerakan kedua kaki naik turun secara bergantian. Sumber gerakan dari pangkal paha. Selain itu, kamu dapat melakukan latihan dengan cara duduk di pinggir kolam. Kedua kaki bergerak naik turun secara bergantian. Sumber gerakan dari pangkal paha.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 18.1 Berlatih gerakan kaki renang gaya bebas

b. Berlatih Gerakan Kaki dengan Bantuan Teman

Ambillah posisi badan mengapung dengan kedua tangan dipegangi seorang teman. Kedua kaki membujur ke belakang. Sesaat kemudian setelah posisi dalam keadaan siap, gerakan kaki naik turun secara bergantian. Sumber gerakan atau tenaga dari pangkal paha. Amati gambar di samping!



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 18.2 Berlatih gerakan kaki dengan bantuan teman

c. Berlatih Menggerakkan Kaki Disertai Meluncur

Ambil posisi seperti pada gambar pertama. Kemudian badan meluncur dengan cara menolakkan kaki ke dinding kolam. Dalam keadaan meluncur, pertahankan sikap tangan yang lurus ke depan, sedangkan kedua kaki bergerak naik turun secara ritmis. Jika kamu berlatih dengan benar, kamu dapat mengapung dan meluncur ke depan. Dalam latihan ini, berlatihlah dengan menempuh jarak ± 10 m!



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 18.3 Berlatih gerakan kaki dengan meluncur

2. Latihan Gerakan Lengan

Gerakan lengan merupakan bagian penting dari renang gaya bebas. Latihan-latihan berikut bertujuan untuk melatih dan membiasakan dirimu menggerakkan lengan dalam teknik renang gaya bebas. Ada tahapan-tahapan untuk mempermudah dalam menguasai renang gaya bebas ini. Beberapa model latihan yang dapat ditempuh, antara lain sebagai berikut.

a. Menggerakkan Lengan di Kolam yang Dangkal

Ambil sikap badan membungkuk dengan kedua tangan lurus ke depan. Kaki telentang selebar bahu. Gerakan ke bawah dengan siku sedikit menekuk secara bergantian. Usahakan gerakan tangan tersebut sampai ke belakang hingga posisinya lurus dan ibu jari menyentuh paha. Kemudian, angkat tangan tersebut dan jatuhkan ke depan hingga kembali ke posisi awal. Lakukan gerakan tersebut, kanan dan kiri secara bergantian. Perhatikan gambarnya agar lebih jelas!



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 18.4 Berlatih dasar gerakan tangan renang gaya bebas

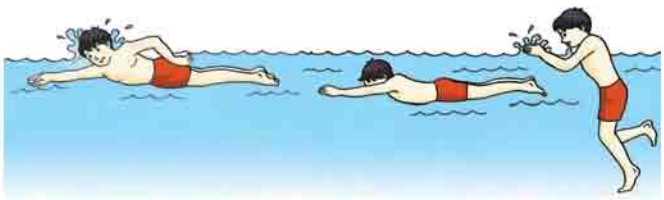
b. Menggerakkan Lengan dengan Bantuan Teman

Sikap awal mengapung, kedua kaki dipegang teman. Gerakan lengan seperti latihan sebelumnya. Usahakan dalam praktik ini, sambil bergerak ke depan. Latihan dilakukan kira-kira menempuh jarak ± 10 m.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 18.5 Berlatih gerakan tangan dengan bantuan seorang teman

c. Menggerakkan Lengan dengan Meluncur



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 18.6 Berlatih gerakan tangan disertai dengan gerakan meluncur

Sikap awal dengan posisi membungkuk di pinggir kolam. Salah satu kaki ditekuk sehingga telapak kaki menempel pada dinding kolam. Posisi kaki ini berfungsi sebagai tolakan saat meluncur ke depan. Selanjutnya, meluncurlah dan gerakkan tangan seperti yang kamu lakukan pada latihan sebelumnya. Lakukan latihan ini dengan menempuh jarak ± 10 meter.

3. Berlatih Koordinasi Gerakan Kaki dan Lengan

Bahwa gerakan kaki dan lengan dalam renang gaya bebas adalah sebagai tenaga pendorong. Selain itu, gerakan-gerakan kaki dan lengan tersebut juga tidak berdiri sendiri-sendiri. Oleh karena itu, latihan koordinasi dan gerakan di antara keduanya sangat penting.



Ayo, Lakukan!

Pilihlah kolam yang kedalaman airnya setinggi dada. Lakukan koordinasi antara gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas sambil meluncur. Lakukan hal ini dengan jarak 8–10 meter. Latihan ini sebaiknya dilaksanakan secara kelompok, dan mintalah bantuan bimbingan dari gurumu. Lakukan kegiatan ini dengan disiplin dan penuh keberanian. Jangan lupa, untuk selalu menjaga kebersihan kolam renang.

B. Koordinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan

Pada renang gaya bebas gerakan kepala menoleh ke kanan atau ke kiri. Gerakan tersebut berkombinasi dengan gerakan lengan. Bersamaan dengan itu pula teknik mengambil napas dilakukan. Dari sini bisa diambil pengertian, bahwa antara gerakan lengan dan teknik pernapasan dalam renang gaya bebas sangat erat kaitannya. Berikut ini adalah contoh latihan koordinasi gerakan lengan dengan teknik pernapasan dalam renang gaya bebas.

1. Berlatih Koordinasi Lengan dan Pernapasan secara Mandiri di Pinggir Kolam

Latihan mandiri ini bisa dilakukan dengan cara berdiri, tangan berpegangan pada sisi kolam, kedua lutut agak dibungkukkan ke depan hingga kepala masuk ke air. Putar kepala ke kanan atau ke kiri. Saat kepala memutar ke atas permukaan air, hiruplah udara dari mulut. Saat kepala memutar ke dalam air, hembuskan udara melalui mulut.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 18.7 Berlatih pernapasan secara mandiri di pinggir kolam

2. Berlatih Koordinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan dengan Bantuan Teman

Latihan ini dilakukan dengan sikap awal, badan terapung (telungkup), kedua kaki lurus ke belakang dan dipegang oleh seorang teman. Kedua tangan lurus ke depan. Kemudian dilanjutkan dengan menggerakkan tangan secara bergantian kanan dan kiri mengikuti teknik gaya bebas. Gerakan ini telah kamu pelajari dan praktikkan pada latihan sebelumnya. Pada saat lengan kanan menjulur ke depan lalu mengayun ke bawah, putarlah atau hadapkan wajah ke kanan untuk menghirup udara atau bernapas. Kemudian napas diembuskan saat wajah menghadap ke air. Ketika wajah menghadap ke air inilah saat pertengahan atau pergantian ayunan antara lengan kanan dan kiri. Lakukan latihan ini dengan menempuh jarak ± 10 m. Ingat, bahwa temanmu bergerak ke depan mengikuti latihanmu!



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 18.8 Berlatih teknik gerakan tangan dan disertai pengambilan napas

3. Berlatih Koordinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan dengan Meluncur

Cara melakukan latihan ini sebagai berikut.

a. Berdiri di air dengan kedalaman setinggi dada, lakukan gerakan meluncur dan gerakan menarik tangan.
b. Perhatian diarahkan kepada ketepatan mengambil napas sambil melakukan gerakan tangan,
c. Pengambilan napas dilakukan dari sisi lengan yang sedang melaksanakan gerakan.
d. Buanglah napas selama muka di dalam air.
e. Jangan menahan napas terlalu lama.

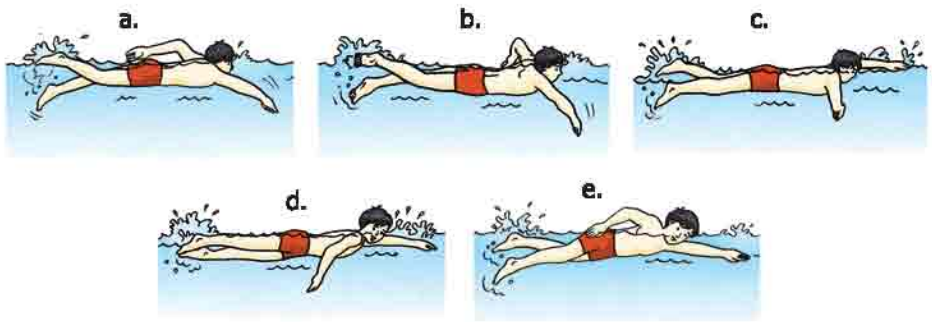


Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 18.9 Latihan gerakan lengan dan pernapasan dengan meluncur

C. Koordinasi Gerakan-Gerakan Dasar Renang Gaya Bebas

Selain posisi badan, rangkaian gerakan-gerakan dasar renang gaya bebas terdiri atas: 1) gerakan kaki, 2) gerakan lengan, dan 3) teknik pernapasan. Teknik renang gaya bebas adalah koordinasi yang padu dari gerakan-gerakan seperti yang sudah disebut di atas. Oleh karena itu, cara melakukan teknik renang gaya bebas sebagai berikut.

1. Sikap awal, posisi badan menelungkup sejajar dan sedatar mungkin dalam permukaan air.
2. Gerakan kaki dimulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki.
3. Gerakan lengan meliputi gerakan menekan dan kembali ke posisi semula.
4. Pernapasan dilakukan dengan cara menolehkan kepala ke kanan atau ke kiri, sehingga mulut keluar dari permukaan air untuk mengambil udara.



Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 18.9 Koordinasi gerakan-gerakan renang gaya bebas

Ayo, Lakukan!

Lomba Renang Gaya Bebas

Berhimpun dan koordinasikan bersama teman-temanmu untuk lomba renang gaya bebas secara sederhana. Ketentuannya sebagai berikut.

1. Pilihlah bagian kolam dengan kedalaman setinggi dada.
2. Lomba dilaksanakan perkelompok dan setiap kelompok terdiri atas 3–5 anak.
3. Jarak tempuh lomba 10–15 m dan dilakukan secara bolak-balik.
4. Pemenang lomba adalah yang paling cepat menempuh jarak.
5. Mintalah bimbingan kepada guru untuk melakukan lomba ini.
6. Lakukan kegiatan ini dengan penuh keberanian dan disiplin yang tinggi. Jangan lupa untuk selalu menjaga kebersihan kolam renang. Selamat berlomba.

Rangkuman

1. Gerakan kaki renang gaya bebas dilakukan dengan naik turun secara bergantian.
2. Gerakan tangan dalam renang gaya bebas dilakukan dengan menarik salah satu tangan ke arah perut kemudian mendorong tangan ke belakang hingga lurus dan ibu jari menyentuh paha. Setelah itu, mengangkat tangan lurus ke atas dengan siku membentuk sudut lebih kurang 90°, lalu jatuhkan tangan tepat sejajar dengan tangan di depannya dalam keadaan telungkup. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
3. Pengambilan napas dalam renang gaya bebas dilakukan melalui mulut dengan memutar leher ke kanan atau ke kiri ke atas permukaan air dan membuangnya pada saat wajah menghadap ke air melalui hidung.
4. Beberapa contoh latihan gerakan kaki dalam renang gaya bebas:
 a. berlatih mandiri dengan cara mengapung dan berpegangan pada parit di pinggir kolam;
 b. duduk di pinggir kolam dan mengayuhkan kaki ke air;
 c. menggerakkan kaki dengan bantuan teman; dan
 d. menggerakkan kaki dengan cara meluncur.
5. Beberapa contoh latihan menggerakkan tangan renang gaya bebas:
 a. berlatih menggerakkan tangan dengan cara membungkuk;
 b. berlatih menggerakkan tangan dengan bantuan seorang teman; dan
 c. berlatih menggerakkan tangan disertai gerakan meluncur.



Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Posisi badan pada saat melakukan renang gaya bebas adalah
 a. telungkup dan hampir sejajar dengan permukaan air
 b. telungkup dan mengangkat tubuh bagian atas
 c. telentang dan membusungkan dada
 d. telentang dan tubuh bagian bawah agak turun
2. Sumber kekuatan dari gerakan kaki renang gaya bebas adalah
 a. pangkal paha
 b. tekukan lutut
 c. ujung kaki
 d. lutut dan betis
3. Di bawah ini yang menunjukkan latihan teknik gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah
 a. mengapung berpegangan pada pinggir kolam, lalu menggerakkan kaki dengan cara menarik dan mendorong ke belakang
 b. mengapung dan berpegangan pada parit kemudian menggerakkan kedua kaki naik turun secara bersama-sama
 c. mengapung dengan berpegangan pada pinggir kolam dan menggerakkan kaki naik turun secara bergantian
 d. duduk di dasar kolam, kedua kaki diluruskan kemudian menggerakkannya naik turun secara bergantian
4. Gerakan tangan yang benar pada saat mendorong tangan ke belakang dalam renang gaya bebas adalah
 a. meluruskan tangan ke belakang sampai menyentuh lutut
 b. mendorong tangan ke belakang hingga lurus dan ibu jari menyentuh paha
 c. mendorong tangan ke belakang hingga tangan membentuk siku-menyentuh pinggul
 d. meluruskan tangan sampai lurus ke bawah
5. Gerakan tangan kanan pada saat lengan kiri masuk ke air adalah
 a. mendorong ke belakang
 b. di atas dengan siku sedikit menekuk
 c. lurus ke atas
 d. mendorong ke bawah
6. Pengambilan napas pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara
 a. mengangkat leher dan kepala ke atas permukaan air
 b. memutar leher ke arah kanan dan kiri
 c. mengangkat kepala sampai menyembul ke permukaan
 d. memasukkan kepala ke dalam air
7. Pembuangan napas dalam renang gaya bebas dapat dilakukan pada saat wajah menghadap ke
 a. kanan
 b. kiri
 c. air
 d. atas

8. Yang menjadi sumber gaya dorong paling utama dalam renang gaya bebas adalah gerakan
 a. kepala
 b. tangan
 c. kaki
 d. leher
9. Teknik berenang gaya bebas yang dapat membantu daya tahan pada saat berenang adalah
 a. gerakan kaki
 b. gerakan tangan
 c. pernapasan
 d. meluncur
10. Perhatikan gambar!

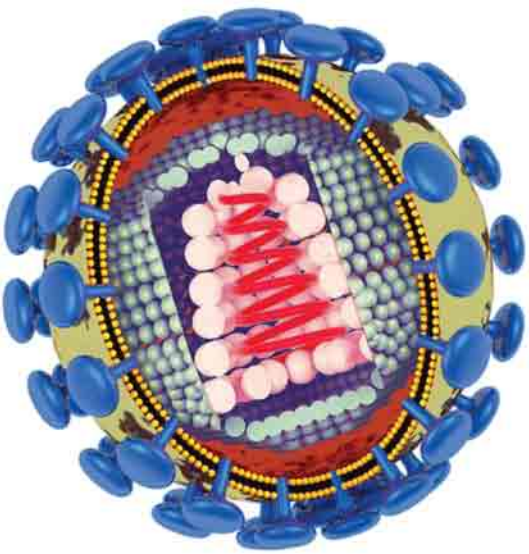


Teknik yang sebaiknya dilakukan saat kepala di air dalam renang gaya bebas adalah
 a. mengambil napas
 b. membuang napas
 c. menahan napas
 d. mengambil dan membuang napas

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan dan praktikkan teknik gerakan tangan renang gaya bebas!
2. Jelaskan pentingnya koordinasi gerakan kaki dan tangan dalam renang gaya bebas!
3. Jelaskan dan praktikkan koordinasi gerakan tangan dan pernapasan dalam renang gaya bebas!
4. Jelaskan dan praktikkan teknik dasar gerakan kaki dalam renang gaya bebas!
5. Kapan pengambilan napas dilakukan dalam renang gaya bebas?

Bab XIX Pendidikan Kesehatan: Budaya Hidup Sehat 2

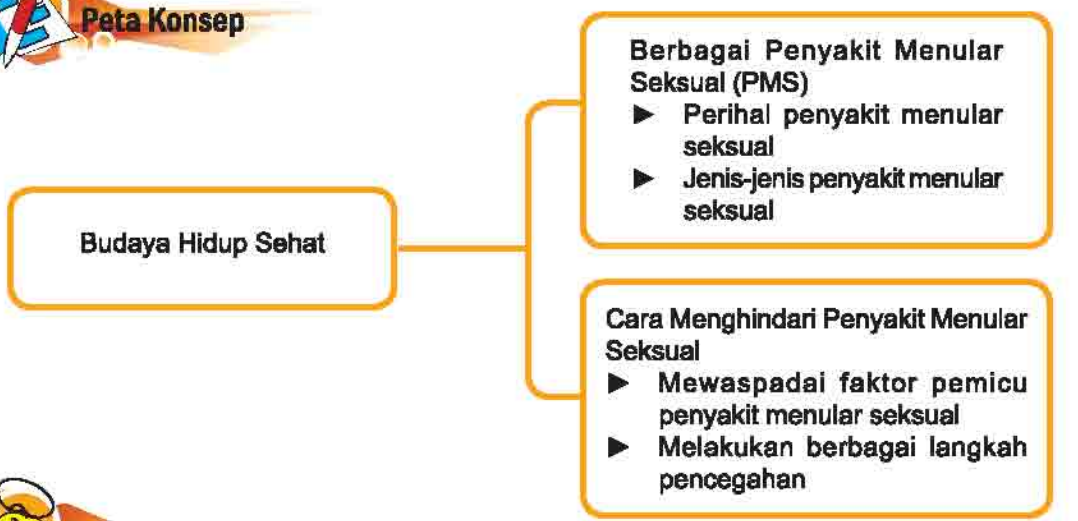


Sumber: www.med-ars, diunduh tanggal 3 Februari 2009

Perhatikan gambar di atas!

Gambar di atas menunjukkan anatomi virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*), penyebab penyakit AIDS. Penyakit AIDS tergolong penyakit menular seksual yang sangat ditakuti manusia, karena belum ada obatnya. Penyakit menular seksual banyak sekali jenisnya. Penyakit itu ada di sekitar kita dan dapat menulari siapa saja. Kita perlu mengetahui dan mewaspadainya. Apa saja penyakit menular seksual yang banyak berjangkit di masyarakat? Apa saja penyebabnya? Bagaimana penyebarannya? Bagaimana pula cara menghindarinya? Untuk memperoleh jawabannya, mari kita simak pembelajaran materi berikut.

Peta Konsep



Kata Kunci

Budaya hidup sehat, penyakit menular seksual, dan menghindari penyakit menular seksual.

A. Berbagai Penyakit Menular Seksual

1. Perihal Penyakit Menular Seksual

Penyakit menular seksual yang disingkat PMS biasa disebut pula dengan istilah infeksi menular seksual (IMS), penyakit kelamin, atau *sexually transmitted disease* (STD). Penyakit menular seksual adalah penyakit yang biasa menyerang organ-organ seksual atau organ-organ reproduksi dan seluruhnya dapat menular melalui hubungan seksual. Organ seksual atau organ reproduksi adalah organ-organ tubuh yang berfungsi dalam proses reproduksi. Maksud proses reproduksi sendiri yaitu proses yang dilakukan manusia untuk menghasilkan keturunan yang akan meneruskan kelangsungan generasi.

Hampir semua organ reproduksi bisa terkena PMS, baik organ dalam maupun organ luar. Organ reproduksi laki-laki yang rentan terhadap PMS antara lain kandung kencing, saluran kencing, vas deferens, prostat, penis, testis, kantung zakar, dan anus. Sementara organ reproduksi wanita yang rentan terhadap PMS, antara lain ovarium, saluran telur, rahim, leher rahim, kandung kencing, saluran kencing, dan vagina. Harus diperhatikan bahwa PMS menyerang sekitar organ seksual, tetapi gejalanya dapat muncul dan menyerang organ lain, misalnya mata, mulut, saluran pencernaan, hati, dan otak.

Sumber: *Waspadai PMS di Kalangan Remaja*, Sri Mintarjo, Sunda Kelapa Pustaka, 2007

2. Jenis-Jenis Penyakit Menular Seksual

Kita berusaha memahami PMS termasuk jenis-jenisnya. Dengan begitu menjadi modal untuk menghindarkan diri pribadi, keluarga, dan menularkan informasi tersebut kepada masyarakat. Selanjutnya segenap masyarakat lebih waspada akan bahaya PMS. Terdapat cukup banyak jenis PMS. Beberapa jenis PMS yang berbahaya dan paling umum di masyarakat sebagai berikut.

a. AIDS

AIDS adalah penyakit menular seksual yang mematikan. AIDS kependekan dari *Acquired Immuno Deficiency Syndrome*, yang berarti kumpulan gejala penyakit akibat melemahnya sistem kekebalan tubuh. AIDS disebabkan oleh virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). Apabila tubuh terinfeksi virus HIV, selanjutnya virus tersebut menyerang dan membunuh sel-sel T-4. Sel T-4 merupakan salah satu jenis sel darah putih yang berperan sebagai sistem kekebalan tubuh. Tugasnya melumpuhkan bibit penyakit yang masuk ke dalam tubuh.

Virus HIV yang sudah berhasil menguasai sel T-4 akan memperbanyak diri dan selanjutnya mencari sasaran sel-sel T-4 yang belum terinfeksi. Infeksi tersebut menyebabkan sistem kekebalan tubuh melemah. Pada akhirnya serangan penyakit yang tadinya tidak berbahaya bagi tubuh yang sehat menjadi sangat berbahaya ketika dalam tubuh ada virus HIV.

Pengidap HIV dalam kurun waktu 2–10 tahun belum menunjukkan gejala. Namun, pengidap tersebut dapat menularkannya kepada orang lain. Penularan HIV/AIDS melalui mekanisme sebagai berikut.

1) Hubungan seksual dengan pengidap HIV.
2) Penggunaan jarum suntik yang terinfeksi virus HIV. Biasanya jenis penularan ini terjadi pada kalangan pengguna narkoba. Selain melalui jarum suntik, dapat pula melalui jarum tato dan jarum tindik.
3) Transfusi darah dengan darah yang terinfeksi virus HIV.
4) Seorang ibu penderita HIV kepada bayinya pada waktu hamil atau menyusui.

Saat ini AIDS menjadi penyakit yang menakutkan. Hingga sekarang belum ditemukan obat untuk menyembuhkannya. Dalam kurun waktu yang lama, pengidap AIDS akan menunjukkan gejala-gejala antara lain rasa lelah yang berkepanjangan, sering demam yang disertai keringat tanpa sebab di malam hari, sesak napas, batuk berkepanjangan, berat badan menurun secara cepat, diare lebih dari satu bulan tanpa sebab yang jelas, pembesaran kelenjar secara menyeluruh di leher dan lipatan paha, serta timbul bercak putih atau luka pada mulut.

Sumber: *Waspadai PMS di Kalangan Remaja*, Sri Mintarjo, Sunda Kelapa Pustaka, 2007

Pojok Info

HIV/AIDS tidak ditularkan melalui berjabat tangan, mengobrol, menggunakan peralatan makan atau minum yang sama, gigitan nyamuk, memakai jamban yang sama, atau tinggal serumah dengan penderita.

b. Gonore (Gonorhea)

Penyakit gonore dikenal pula sebagai penyakit kencing nanah. Gonore merupakan penyakit kelamin yang paling sering ditemui dalam dunia kedokteran. Meskipun relatif dikenal secara umum, tetapi masih banyak kasus gonore yang tidak disadari penderitanya, terutama kaum wanita. Apalagi penyakit gonore dapat berlangsung tanpa gejala yang jelas.

Penyakit gonore disebabkan oleh bakteri, yaitu *Neisseria gonorrhoeae*. Bakteri ini dapat menginfeksi anus, lapisan dalam uretra, leher rahim, rektum, tenggorokan, dan bagian putih mata (konjungtiva). Gejala penyakit ini dapat muncul pada hari ke-3 hingga ke-5 setelah penularan. Gejala penyakit gonore, yaitu rasa nyeri, merah, bengkak, dan bernanah. Pada laki-laki ditandai dengan

rasa sakit pada saat kencing, keluarnya nanah kental kuning kehijauan, ujung alat kelamin tampak merah dan agak membengkak.

Pada wanita, sekitar 60% penderita gonore tidak menunjukkan gejala. Adapun jika ada berupa rasa sakit pada saat buang air kecil dan terjadi keputihan yang kental. Seorang bayi yang lahir dari ibu penderita gonore dapat tertular atau terinfeksi penyakit sang ibu. Gonore menyerang selaput lendir mata, tenggorokan, dan saluran pernapasan pada bayi. Jika tidak segera diobati, bayi dapat mengalami kebutaan.

Gonore ditularkan melalui kontak seksual dengan penderita. Dapat pula menular pada bayi yang lahir dari ibu penderita. Pada wanita jika tidak diobati dapat menyebabkan penyakit radang pinggul (PRP), yang kemudian menyebabkan kehamilan ektopik (luar kandungan), kemandulan, dan nyeri panggul kronis, sedangkan pada bayi dapat mengakibatkan kebutaan, meningitis dan arthritis.

Sumber: *Kenali Berbagai Penyakit Menular Seksual*, Petty Lubis, *http//kosmo.vivanews.com*

c. Sifilis

Apakah kamu pernah mendengar penyakit "raja singa"? Itu adalah nama lain dari penyakit menular seksual jenis sifilis. Penyebab penyakit ini adalah bakteri, yaitu *Treponema pallidum*. Bakteri ini berukuran sangat kecil dan mampu hidup hampir di seluruh bagian tubuh manusia.

Penyakit sifilis dapat menjangkit pada laki-laki maupun wanita. Apabila seseorang terinfeksi bakteri penyebab sifilis, gejala-gejalanya akan muncul dalam tahap-tahap atau stadium tertentu.

Stadium satu. Tahap ini ditandai dengan timbulnya luka kemerahan dan basah pada daerah kelamin. Namun, dapat juga muncul di bagian tubuh yang lain. Luka ini disebut *chancres*. Luka *chancres* akan sembuh dalam waktu satu sampai dua minggu dan meninggalkan jaringan parut di atas kulit.

Stadium dua. Setelah luka sembuh biasanya penderita merasakan gejala-gejala seperti terserang flu. Gejalanya penderita merasa demam, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Stadium dua ini biasanya berlangsung selama satu sampai dua minggu. Pada stadium satu dan dua, penyakit sifilis sangat menular.

Stadium ketiga. Apabila pada stadium sebelumnya belum diobati, sifilis berlanjut ke stadium ketiga. Pada tahap ini penderita akan mengalami apa yang disebut sifilis laten. Artinya, semua gejala penyakit akan menghilang, tetapi bakteri penyebabnya masih bergerak di seluruh tubuh. Sifilis laten dapat berlangsung hingga bertahun-tahun lamanya.

Stadium keempat. Pada tahap ini disebut dengan sifilis tersier. Bakteri penyebab sifilis telah menyebar ke seluruh tubuh dan dapat menyerang otak, batang otak, dan tulang. Akibat yang dapat terjadi seperti pikun, gangguan keseimbangan, gangguan rasa, dan terjadi kelumpuhan.

Sifilis menular melalui hubungan seksual, jarum suntik, dan transfusi darah. Bakteri *Treponema pallidum* juga dapat berpindah dari luka atau selaput lendir penderita kepada orang yang tidak terinfeksi. Seorang wanita hamil yang mengidap sifilis dapat menularkan kepada bayinya, karena bakteri sifilis masuk ke tubuh bayi melalui plasenta. Kondisi ini dapat menyebabkan keguguran, kelahiran mati, dan sifilis kongenital. Sifilis kongenital menyebabkan kerusakan penglihatan, pendengaran, kulit, hati, limpa, dan keterbelakangan mental pada bayi.

Sumber: *Kenali Berbagai Penyakit Menular Seksual*, Petty Lubis, *http//kosmo.vivanews.com*

d. Klamidia

Penyebab penyakit ini yaitu bakteri *Chlamydia trachomatis*. Pada perempuan yang terinfeksi, sebanyak 75% dari kasus ini tidak menunjukkan gejala, sedangkan pada laki-laki sebagian besar menunjukkan gejala. Adapun gejala pada perempuan berupa keputihan yang encer dan berwarna kekuningan, rasa nyeri pada rongga panggul, serta pendarahan setelah hubungan seksual. Pada laki-laki, gejala yang timbul berupa rasa nyeri saat kencing, keluar cairan bening dari saluran kencing, dan jika terus berlanjut disertai adanya darah.

Akibat terinfeksi klamidia, pada perempuan dapat mengakibatkan saluran telur menjadi cacat dan mengalami kemandulan, serta robeknya saluran ketuban sehingga menyebabkan kelahiran prematur. Sementara pada laki-laki mengakibatkan rusaknya saluran reproduksi, kemandulan, dan radang saluran kencing. Pada bayi dapat berakibat terkena penyakit mata dan saluran pernapasan (*pneumonia*).

Sumber: *Waspadai PMS di Kalangan Remaja*, Sri Mintarjo, Sunda Kelapa Pustaka, 2007

e. Herpes Simplex

Herpes adalah penyakit yang disebabkan oleh faktor virus. Ada dua jenis virus yang menyebabkan terjadinya herpes. Pertama, virus *Varicella zoster* yang menyebabkan penyakit herpes zoster. Kedua, virus herpes simplex tipe 1 (HSV-1) dan herpes simplex tipe 2 (HSV-2). Herpes simplex tipe 2 inilah yang termasuk penyakit menular seksual. Herpes simplex tipe 2 ini disebut juga herpes kelamin, sedangkan herpes simplex tipe 1 umumnya menular lewat kontak nonseksual dan umumnya menginfeksi di sekitar mulut.

Gejala yang timbul akibat herpes kelamin yaitu bintil-bintil berair yang terasa nyeri di sekitar kelamin. Kemudian bintil-bintil tersebut pecah dan meninggalkan luka kering mengerak. Herpes yang menyerang perempuan jika terus berlanjut dapat menyebabkan penyakit kanker rahim. Apabila perempuan tersebut dalam keadaan hamil menyebabkan dia mempunyai kemungkinan keguguran 3 kali lebih besar daripada kondisi normal.

Belum ada pengobatan untuk penyakit ini. Obat-obatan yang ada hanya bersifat menghilangkan gejala-gejalanya. Sementara itu, virus penyebab herpes masih tertinggal di dalam tubuh penderita. Sewaktu-waktu apabila ada faktor pencetus, herpes dapat kambuh kembali. Herpes dapat kambuh ketika tubuh pengidap sedang lemah, stres, dan mengonsumsi makanan atau minuman beralkohol.

Sumber: *Kenali Berbagai Penyakit Menular Seksual*, Petty Lubis, *http//kosmo.vivanews.com*

f. Hepatitis

Hepatitis adalah penyakit peradangan atau gangguan fungsi hati yang disebabkan oleh suatu infeksi atau keracunan. Gejala yang mudah terlihat menjadi ciri seseorang terinfeksi hepatitis adalah kulit dan selaput putih mata berubah menjadi kuning. Oleh karenanya masyarakat menyebut hepatitis biasanya dengan istilah penyakit kuning. Warna kuning pada tubuh disebabkan oleh cairan empedu yang sangat berlebihan kadarnya dalam darah.

Sebenarnya virus hepatitis ada A, B, C, D, E, dan F. Namun, yang berkaitan dengan PMS adalah hepatitis B dan C. Gejala-gejala yang terjadi pada penderita hepatitis B, antara lain nafsu makan menurun, mual-mual, muntah, demam, nyeri dan bengkak pada perut kanan atas, bagian putih mata menguning, kulit menguning, serta air seni berwarna seperti teh. Virus hepatitis B dapat disebarkan

melalui cairan yang sudah terinfeksi, misalnya darah, sperma, cairan vagina, atau ludah masuk ke tubuh manusia melalui luka yang terbuka dan bagian tubuh yang memungkinkan untuk infeksi bakteri.

Hepatitis C sulit dideteksi secara dini, karena gejalanya baru muncul 10 sampai 15 tahun setelah terinfeksi. Gejala yang muncul antara lain timbul rasa lelah, mual, kehilangan nafsu makan, sakit perut, otot terasa pegal, diare, demam, dan mata menguning. Penularan hepatitis C yang utama melalui pemakaian jarum suntik yang tercemar virus. Para pengguna narkoba mempunyai risiko tinggi tertular penyakit ini. Virus hepatitis C juga bisa ditularkan melalui hubungan seksual dengan penderita.

Sumber: *Waspada! PMS di Kalangan Remaja*, Sri Mintarjo, Sunda Kelapa Pustaka, 2007

Ayo, Lakukan!

Bentuklah beberapa kelompok dalam kelasmu. Setiap kelompok terdiri atas 4 atau 5 siswa. Carilah informasi tentang jenis-jenis penyakit menular seksual selain yang sudah dijelaskan. Informasi dapat diperoleh dari buku, koran, majalah, internet, atau media lainnya. Tuliskan informasi tersebut, berilah sedikit komentar, kemudian presentasikan di depan kelas! Yang terpenting dari kegiatan ini, kamu akan mendapatkan bekal pengetahuan tentang berbagai penyakit menular seksual sehingga kamu betul-betul paham.

B. Cara Menghindari Penyakit Menular Seksual

1. Mewaspadai Faktor Pemicu Penyakit Menular Seksual

Dari sisi kesehatan, berbagai penyakit menular seksual disebabkan bermacam-macam mikroorganisme (bakteri, protozoa, virus, jamur, dan lain-lain). Di sisi lain sebenarnya ada faktor-faktor yang mungkin memicu mengganasnya penyakit menular seksual. Beberapa contoh faktor tersebut antara lain sebagai berikut.

a. Pergaulan Bebas

Pergaulan bebas yang berkembang di kalangan remaja dilakukan dengan berbagai alasan yang tidak masuk akal. Cinta menjadi salah satu alasan paling utama yang dikemukakan remaja. Mereka pun melakukan hubungan seksual dengan pasangan yang disukainya. Terlepas apa pun alasannya, pergaulan bebas merupakan aktivitas yang mengandung risiko tinggi. Berganti-ganti pasangan akan mudah terinfeksi penyakit menular seksual, kehamilan tidak diinginkan (KTD), dan ancaman kekerasan. Memang normal apabila masa remaja penuh dengan gejolak seksual. Namun, bukan berarti dibenarkan untuk menyalurkan dengan pergaulan bebas. Lebih baik dan terhormat, gunakan gejolak itu untuk hal-hal yang positif.



Sumber: *www.smusantocarolus-sby.sch, diunduh tanggal 13 Februari 2009*

Gambar 19.1 *Berorganisasi merupakan salah satu kegiatan yang positif*

b. Penyalahgunaan Narkoba

Narkoba singkatan dari narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya. Jenis narkoba golongan narkotika antara lain ganja, morfin, dan heroin. Narkoba golongan psikotropika antara lain *amphetamine*, ekstasi, dan sabu-sabu. Narkoba golongan adiktif antara lain alkohol, minuman keras, dan rokok. Penggunaan zat-zat terlarang tersebut dapat menyebabkan kerusakan saraf penggunanya. Selain berbahaya bagi penggunanya, pengguna narkoba rentan tertular PMS (HIV/AIDS), terutama bagi pengguna suntik atau *Injection Drug User* (IDU).

c. Kurang Menjadi Kebersihan Diri dan Lingkungan

Penyakit menular seksual menyebar dengan berbagai cara. Mikroorganisme penyebabnya dapat menular kepada orang lain melalui kontak fisik, udara, atau tertular melalui media atau benda yang mengandung mikroorganisme. Kontak fisik meliputi hubungan seksual atau melalui luka dari penderita yang menularkan kepada penderita baru.

Benda-benda yang mungkin menjadi penyebab pembawa bibit penyakit, misalnya jarum suntik, jarum tindik, jarum tato, silet, sikat gigi, atau handuk. Memang tidak semua jenis penyakit menular seksual menular melalui benda-benda tersebut. Namun, akan lebih baik jika kita menghindari pemakaian barang-barang tersebut secara bergantian dengan orang lain. Langkah tersebut lebih bersih dan aman dari ancaman penularan penyakit menular seksual.

Sumber: *Waspada! PMS di Kalangan Remaja*, Sri Mintarjo, Sunda Kelapa Pustaka, 2007

2. Melakukan Berbagai Langkah Pencegahan

Pada umumnya penyakit menular seksual dapat diobati. Ada sebagian jenis PMS yang belum dapat diobati seperti hepatitis B, herpes simplex, dan AIDS. Lebih baik mencegah daripada mengobati. Cara-cara yang relatif efektif untuk pencegahan, antara lain sebagai berikut.

a. Imunisasi

Pemberian imunisasi bertujuan agar tubuh mendapatkan kekebalan terhadap jenis penyakit tertentu. Apabila tubuh telah diimunisasi, kemungkinan kecil akan terserang penyakit menular. Kalaupun terkena infeksi, dampaknya tidak akan sehebat jika tanpa imunisasi. Penyakit menular seksual yang dapat dicegah dengan imunisasi adalah hepatitis B.

b. Pendidikan dalam Keluarga

Penanaman nilai-nilai moral dan agama merupakan salah satu metode efektif untuk menghindarkan remaja dari serangan penyakit menular seksual. Masa remaja sangat rentan terhadap suatu pengaruh. Pada masa-masa tersebut hendaknya tiap-tiap keluarga menanamkan nilai-nilai moral dan agama kepada putra-putrinya. Tujuannya agar mereka memiliki filter dan sistem nilai tersendiri untuk selektif terhadap pengaruh dari lingkungan. Salah satu pendidikan yang harus diberikan kepada putra-putri adalah pendidikan seksual.

Maksud pendidikan seksual adalah upaya pengajaran, pemahaman, dan penerangan tentang masalah yang berkenaan dengan naluri seks dan perkawinan. Pendidikan seksual penting diberikan sesuai dengan tahap perkembangan anak, sebagai berikut.

1) Masa Prapubertas

Fase ini anak berusia 7–10 tahun. Pada masa ini sebaiknya anak diberi pemahaman tentang etika meminta izin dan memandang sesuatu. Etika

meminta izin dalam pendidikan seksual adalah pembiasaan pada anak untuk dapat meminta izin kepada orang tuanya, ketika ayah dan ibunya berada dalam situasi yang tidak ingin dilihat siapa pun, termasuk anak kecil. Persoalan penting lainnya adalah mengarahkan anak untuk memandang sesuatu yang baik sehingga terhindar dari rangsangan seksual yang tidak pada tempatnya. Film dan gambar porno merupakan hal yang tidak tepat untuk disaksikan.

2) Masa Pubertas

Masa pubertas disebut pula masa peralihan, yaitu anak berusia 10–14 tahun. Masa pubertas merupakan masa yang paling berbahaya jika harus berinteraksi dengan dunia seksualitas yang salah. Pada masa ini sebaiknya anak dihindarkan dari rangsangan seksual. Kebiasaan melihat seksualitas yang salah dapat melahirkan perilaku seksualitas yang menyimpang dan akhirnya timbul kejahatan seksual di masyarakat.

3) Masa Dewasa

Pada masa ini usia sekitar 14–16 tahun dan sudah siap untuk menikah. Pada masa ini sebaiknya diberikan pendidikan tentang etika (adab) melakukan hubungan seksual.

4) Masa Setelah Dewasa

Pada masa ini sebaiknya diberikan pendidikan tentang tata cara menjaga diri dari perbuatan tercela, jika ia belum mampu melangsungkan pernikahan.

c. Sosialisasi tentang Ancaman dan Bahaya Penyakit Menular Seksual

Semakin gencarnya dan penyebaran yang cepat dari penyakit menular seksual memerlukan penanganan dan pencegahan yang sigap serta tepat. Upaya tersebut harus disertai dengan sosialisasi terhadap ancaman dan bahaya penyakit menular seksual. Sosialisasi dapat berupa penyebarluasan informasi, imbauan, atau gerakan kepedulian seperti penggalangan dana, rehabilitasi, dan konseling. Pelaksana program-program tersebut dapat melalui badan-badan pemerintah maupun lembaga-lembaga swasta.

d. Melakukan Aktivitas/Kesibukan

Salah satu faktor penyebab terjerumusnya remaja dan kaum muda ke dalam pergaulan bebas yang berisiko tertular PMS adalah ketersediaan waktu luang yang tidak diberdayakan. Sangat baik jika kaum muda memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan-kegiatan yang positif, seperti menggeluti hobi. Mereka dapat tekun berolahraga, aktif berorganisasi, atau bentuk kegiatan yang lain. Kegiatan-kegiatan tersebut selain bermanfaat, membuahkan karya dan prestasi, juga mengalihkan potensi kaum muda terhadap hal-hal yang berbau negatif. Misalnya narkoba dan pergaulan bebas.

e. Menjaga Kesehatan Reproduksi

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat penting, terutama bagi remaja. Di antaranya tentang bagaimana cara merawat organ-organ reproduksi dan pengetahuan mengenai penyakit menular seksual. Kesehatan reproduksi juga mencakup persoalan-persoalan seperti kehamilan di luar nikah, kehamilan dini, aborsi, dan segala bentuk kekerasan seksual. Minimnya pengetahuan dan informasi seputar kesehatan reproduksi menyebabkan penyalahgunaan fungsi seksual di kalangan remaja. Banyak remaja yang terbelit permasalahan-permasalahan akibat ketidaktahuan tentang kesehatan reproduksi, seperti penyakit menular seksual dan aborsi.

Ayo, Lakukan!

Membuat Paparan Tentang Bahaya AIDS

AIDS adalah PMS yang paling mematikan. Hingga sekarang belum ditemukan vaksin maupun obat untuk mengobati penyakit ini. Kita harus waspada terhadap penyakit ini. Sebagai bentuk kewaspadaan, kita perlu mengetahui lebih dalam tentang penyakit ini. Oleh karena itu, menjadi tugas kamu pada bab ini untuk menyusun sebuah deskripsi singkat tentang bahaya AIDS. Susunlah tugas ini berdua dengan teman sebangkumu. Pokok-pokok permasalahan yang dibahas dalam tulisan antara lain sebagai berikut.

1. Pengertian AIDS
2. Alasan AIDS berbahaya
3. Gejala-gejala tertular AIDS
4. Cara penularan AIDS
5. Cara pencegahan AIDS

Pokok-pokok pikiran tersebut kamu tulis dan dikembangkan menjadi laporan tertulis yang menarik. Akan lebih bernilai jika kamu menyertakan di dalamnya dengan gambar-gambar yang relevan dan mendukung. Informasi-informasi tentang itu bisa kamu peroleh dari buku, koran, majalah, internet, atau media lain. Berbekal dari kegiatan ini kamu akan menjadi paham tentang berbagai penyakit menular. Dan, pada akhirnya kamu dapat mengambil sikap untuk menghindari penyakit menular seksual tersebut. Selamat bekerja.

Rangkuman

1. Penyakit menular seksual (PMS) adalah penyakit yang biasa menyerang organ-organ seksual atau organ reproduksi. Seluruhnya dapat menular melalui hubungan seksual.
2. Beberapa jenis penyakit menular seksual antara lain AIDS, gonore, sifilis, klamidia, herpes simplex, serta hepatitis B dan C.
3. Penyakit menular seksual dapat menular melalui hubungan seksual maupun di luar hubungan seksual. Penyakit tersebut dapat menginfeksi siapa saja, termasuk yang belum aktif secara seksual.
4. Mengganasnya penyakit menular seksual dapat dipicu oleh beberapa faktor, di antaranya pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, dan kurangnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
5. Usaha mencegah penularan penyakit menular seksual dapat dilakukan melalui beberapa cara, di antaranya dengan melakukan imunisasi, adanya pendidikan dalam keluarga, sosialisasi tentang ancaman dan bahaya penyakit menular seksual, menggeluti hobi, dan menjaga kesehatan reproduksi.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. I. Influenza
 II. Herpes simplex
 III. Cacar
 IV. AIDS
 V. Polio
 VI. Hepatitis B

 Di antara penyakit tersebut yang termasuk penyakit menular seksual adalah
 a. I, III, dan V
 b. I, IV, dan VI
 c. II, III, dan V
 d. II, IV, dan VI

2. Penyakit menular seksual yang mempunyai nama lain penyakit "raja singa" adalah
 a. gonore
 b. sifilis
 c. klamidia
 d. AIDS
3. Tingkat penularan sifilis sangat tinggi ketika berada pada stadium
 a. 1 dan 2
 b. 1 dan 3
 c. 2 dan 4
 d. 3 dan 4
4. Penyakit menular seksual yang dikenal pula sebagai penyakit kencing nanah adalah
 a. AIDS
 b. gonore
 c. sifilis
 d. klamidia
5. Jenis bakteri yang menyebabkan penyakit sifilis adalah
 a. *Neisseria gonorrhoeae*
 b. *Chlamydia trachomatis*
 c. *Treponema pallidum*
 d. *Gardanella vaginalis*
6. Hepatitis B termasuk penyakit menular seksual yang menyerang organ
 a. otak
 b. hati
 c. ginjal
 d. rahim
7. Berikut perilaku yang tidak membahayakan terhadap penularan penyakit AIDS adalah
 a. hubungan seksual dengan pengidap HIV
 b. menggunakan jarum suntik yang terinfeksi HIV
 c. berjabat tangan dengan penderita HIV
 d. transfusi darah dengan darah yang terinfeksi HIV
8. Jenis penyakit menular seksual yang dapat dicegah dengan imunisasi adalah
 a. sifilis
 b. hepatitis B
 c. gonore
 d. klamidia
9. Bentuk pendidikan seksual yang sesuai bagi anak pada masa pubertas adalah
 a. pemahaman tentang etika meminta izin dan memandang sesuatu
 b. dihindarkan dari rangsangan seksual
 c. pendidikan tentang etika melakukan hubungan seksual
 d. pendidikan tentang cara menjaga diri dari perbuatan tercela, jika belum mampu melangsungkan pernikahan
10. Salah satu cara yang paling aman agar terhindar dari penyakit AIDS adalah
 a. tidak berteman dengan penderita
 b. melakukan imunisasi
 c. tidak mengonsumsi narkoba
 d. makan makanan bervitamin

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan penyakit menular seksual?
2. Sebutkan kemungkinan yang timbul pada bayi yang lahir dari ibu penderita gonore!
3. Sebutkan gejala-gejala seseorang menderita penyakit AIDS!
4. Sebutkan cara-cara penularan penyakit AIDS!
5. Sebutkan usaha-usaha pencegahan agar tidak terkena penyakit menular seksual!



Latihan Ulangan Kenaikan Kelas

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Permainan sepak bola setiap babaknya dimainkan dalam waktu
 a. 20 menit
 b. 30 menit
 c. 35 menit
 d. 45 menit

2. Menahan atau menghentikan bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan menggunakan bagian tubuh yaitu
 a. dada
 b. siku
 c. tangan
 d. tengkuk

3. Tinggi net bola voli untuk putra adalah . . . m.
 a. 2,24
 b. 2,43
 c. 3,24
 d. 4,22

4. Saat melakukan *passing* bawah, perkenaan bola yang baik adalah pada bagian
 a. siku-siku
 b. jari-jari tangan
 c. genggaman tangan
 d. pergelangan tangan

5. Kamu dapat menghalangi lawan yang sedang mendribel bola dengan cara
 a. mengejar lawan dari jauh
 b. menempel dan memegang tubuh lawan
 c. mendekap tubuh lawan sehingga tidak dapat bergerak
 d. mendekati lawan tetapi tidak menempel pada lawan

6. Berdiri menggunakan tangan merupakan salah satu bentuk senam lantai yang disebut
 a. *push up*
 b. *back up*
 c. *headstand*
 d. *handstand*

7. Sumber energi utama bagi tubuh adalah
 a. karbohidrat
 b. vitamin
 c. protein
 d. lemak

8. Dalam tubuh, zat yang berfungsi sebagai pengatur adalah
 a. mineral
 b. vitamin
 c. lemak
 d. protein

9. Renang gaya bebas disebut juga dengan renang gaya
 a. *crawl*
 b. *dolphin*
 c. *butterfly*
 d. *schooslag*

10. Di dalam renang terdapat istilah *recovery* yang berarti
 a. memperlambat laju gerakan
 b. mengambil napas secara ritmis
 c. gerakan menarik dan mengembalikan lengan dengan cepat
 d. mengeluarkan tenaga yang maksimal

11. Pegangan bet tenis meja yang sangat terkenal di Eropa adalah
 a. *back and grip*
 b. *forehand grip*
 c. *penholder grip*
 d. *shakehand grip*

12. Dalam tenis meja teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan bola dengan sikap bet yang tertutup disebut teknik pukulan
 a. *push*
 b. *drive*
 c. *block*
 d. *chop*

13. Berikut yang termasuk latihan kelincahan adalah
 a. *push up*
 b. *pull up*
 c. lompat ban
 d. *squat trust*

14. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan untuk putra yunior adalah . . . kg.
 a. 4
 b. 5
 c. 6
 d. 7

15. Sikap kaki belakang yang benar pada akhir tolak peluru adalah
 a. lurus dan lutut agak ditekuk
 b. lurus dan lutut tidak tertekuk
 c. dilipat dan lutut tertekuk
 d. diregangkan dan lutut tertekuk

16. 

 Gerakan seperti pada gambar tersebut dapat melatih kelentukan
 a. bahu dan lutut
 b. leher dan punggung
 c. tungkai dan punggung
 d. lengan dan tungkai

17. Sikap lilin merupakan bentuk gerakan yang dapat melatih
 a. kelentukan
 b. keseimbangan
 c. kecepatan
 d. kelincahan

18. Gerakan yang dapat membendung atau menahan dalam pencak silat adalah
 a. elakan
 b. serangan
 c. tendangan
 d. tangkisan

19. Teknik memukul bola dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dengan sikap bet tertutup disebut dengan teknik pukulan
 a. *push*
 b. *drive*
 c. *block*
 d. *chop*

20. Sikap awal badan yang benar ketika akan melakukan gerakan guling belakang adalah
 a. menghadap ke arah matras
 b. membelakangi arah gerakan
 c. menghadap ke arah gerakan
 d. menyamping arah gerakan

21. Gerakan kaki yang benar pada renang gaya dada adalah
 a. kedua kaki digerakkan naik turun secara bergantian
 b. kedua kaki digerakkan naik turun dalam posisi telentang
 c. menggerakkan kaki secara menyilang di dalam permukaan air
 d. memutar kedua pergelangan kaki ke atas dan mendorong ke belakang

22. Akhir gerakan dari renang gaya dada adalah
 a. kedua lengan lurus ke depan dan kaki rapat serta lurus
 b. kedua lengan lurus ke depan dan kedua kaki ditekuk
 c. kedua kaki lurus dan kedua tangan membuka ke samping
 d. kedua tangan lurus ke depan dan kedua kaki dalam keadaan membengkok

23. Tempat-tempat yang sesuai untuk mengadakan kegiatan perkemahan di antaranya adalah
 a. di pinggir rawa atau ngarai sungai yang dalam
 b. di daerah yang tanahnya rendah dari sekelilingnya
 c. di daerah yang terlindung dari terpaan angin
 d. di puncak bukit yang terbuka dan terpencil

24. Penanganan yang dapat diambil terhadap luka robek adalah
 a. mengompres dengan air dingin
 b. mencuci daerah luka dengan sabun
 c. diplester obat
 d. membersihkan dengan air bersih dan revanol, lalu menutupnya dengan kasa steril

25. Pada saat berguling ke depan, kedua tangan harus cepat memeluk
 a. kepala
 b. leher
 c. pinggang
 d. kedua kaki

26. Pada renang gaya bebas, kita dapat menghirup udara pada saat wajah
 a. di atas air
 b. ke samping
 c. di air depan
 d. di atas atau di air

27. Penyebab penyakit gonore adalah
 a. bakteri *Treponema pallidum*
 b. bakteri *Neisseria gonorrhoeae*
 c. infeksi atau keracunan
 d. virus *Varicella zoster*

28. Ciri-ciri yang ditimbulkan dari penyakit AIDS adalah
 a. berat badan turun lebih dari 5 kg
 b. timbulnya benjolan kecil yang disebut papel
 c. terdapat benjolan-benjolan baru yang disebut gumma
 d. lebih kurang dari tiga minggu terjadi pembengkakan di bagian tubuh tertentu

29. Penyakit yang dapat menular melalui hubungan seksual adalah
 a. jantung koroner
 b. hepatitis b
 c. diabetes
 d. osteoporosis

30. Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit menular seksual adalah adalah
 a. menggeluti hobi
 b. kumpul-kumpul bersama teman yang tidak jelas tujuannya
 c. melakukan pergaulan bebas
 d. melakukan penyalahgunaan fungsi seksual

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan teknik melakukan pukulan *forehand overhead*!
2. Bagaimana cara menangkap bola lambung dan bola lurus dalam permainan *softball*?
3. Bagaimana teknik mematikan lawan dalam permainan *softball*?
4. Jelaskan yang dimaksud dengan gaya Ortodok dan gaya O'Brian!
5. Sebutkan tahapan-tahapan dalam melakukan tolak peluru!
6. Sebutkan beberapa teknik yang perlu dikuasai dalam permainan tenis meja!
7. Jelaskan teknik melakukan gerakan *back roll* dengan sikap awal berdiri!
8. Jelaskan teknik pernapasan dalam renang gaya bebas!
9. Sebutkan tiga contoh penyakit yang ditularkan akibat hubungan seks!
10. Bagaimana cara melakukan pencegahan penyakit HIV/AIDS!

Daftar Pustaka

Ahmadi, Nurli. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli.* Cet. Pertama. Solo: Era Pustaka Utama.

Almatsier, Sunita. 2005. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi,* Cet. ke-5. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Alhusin, Syahri. 2007. *Gemar Bermain Bulu Tangkis.* Surakarta: Setiaji.

Anonim. 2008. *"Anak-anak dan Olahraga" dalam Kids and Exercise*, diunduh tanggal 1 Desember 2008 dari www. Kidshealth.org.

Beutelstahl, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley.* Bandung: Pionir Jaya.

Car, Geery A. 2003. *Atletik untuk Sekolah.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2000. Jakarta: Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga.

Giyarto. 2008. Berkemah Aman dan Menyenangkan. Jakarta: Permata Equator Media.

Hardani, Rika. 2002. *Pola Makan Sehat,* Makalah disampaikan pada Seminar Online Kharisma ke-2. Dunia Maya 16-22 Desember 2002.

Hariyadi, R Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding.* Jakarta: Dian Rakyat.

Hua, Huang dan Sugeng Aryanto. 2007. *Olahraga Kegemaranku Bulu Tangkis.* Klaten: Intan Pariwara.

Irianto, Djoko Pekik, Drs. M. Kes. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan.* Cetakan 1. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Koger, Robert. 2007; *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja* (penerjemah: Drs. Arif Subiyanto, M.A.), cetakan 1. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Lerch, N. *"Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat"* diunduh tanggal 11 Januari 2005 dari www.Tapak-suci.de

Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar.* Jakarta: Depdiknas dan Direkturat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah dengan Direktor Jenderal Olahraga.

Mahendra, Agus. 2007. *"Falsafah Pendidikan Jasmani: Hakikat Pendidikan Jasmani" , diunduh tangga 2 September 2008* dari www.pjkar-unnes.com.

_____. 2000. *Senam.* Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah

_____. 2003. *Falsafah Pendidikan Jasmani,* ttp. Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Luar Biasa Departemen Pendidikan Nasional.

_____. 2003. *Senam Artistik Teori dan Metode Pembelajaran Senam untuk Mahasiswa FPOK, tt, ttp.*

_____. 2006. *Musik & Gerak, FPOK Universitas Pendidikan Indonesia 2006.*

Muklis, 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik.* Klaten: Intan Pariwara.

_____. 2007. *Olahraga Kegemaranku Tenis Meja.* Klaten, Intan Pariwara

Nawangsari, Dewi. 2007. *Dasar-dasar Berenang.* Klaten: Intan Pariwara.

Srimintarjo. 2007. *Waspadai PMS di Kalangan Remaja.* Jakarta: SundaKelapa Pustaka.

Subardi, H dan Andri Setyawan. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepakbola,* cet. 1. Klaten: Intan Pariwara.

Sudarsono, Nani Cahyani. 2008. *"Active Living"* makalah seminar Sport and Exercise as an Active Livestyle, di Jakarta.

Widya, Mochamad Djumidar A. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.* Jakarta:

Glosarium

Aerobik : bersifat memerlukan oksigen bagi kehidupan, gerak, dan pertumbuhannya

AIDS : *Acquired Immuno Deficiency Syndrome* (sindrom penurunan kekebalan tubuh), tahap paling lanjut infeksi yang disebabkan oleh HIV aktivitas kegiatan

akurat : tepat, sesuai dengan perhitungan

atletik : cabang olahraga (terutama yang dilakukan di luar dan memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan, terdiri atas nomor jalan, lari, lempar dan lompat

block : pertahanan dari atas net dalam permainan bola voli

dominan : paling banyak

dambel : **alat bantu pembeban (dipegang di tangan) untuk melatih otot-otot tangan**

gizi : zat makanan pokok yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan badan

gimnastik : senam/olahraga

glove : sarung tangan dalam permainan golf

HIV : Human *Immunodeficiency* Virus, virus penyebab penyakit AIDS. HIV ditularkan lewat kontak dengan darah atau cairan tubuh yang terinfeksi, biasanya karena hubungan seksual dengan orang yang sudah terinfeksi, transfusi darah, atau melalui jarum suntik yang tercemar

homerun : pukulan yang benar dan baik dalam permainan *softball* sehingga pemukul melewati semua bis dengan selamat

imunisasi : pengebalan terhadap penyakit

infeksi : kemasukan bibit penyakit.

Instan : langsung (tanpa dimasak lama) dapat diminum atau dimakan

Jawara : pendekar/jagoan

Jugling : menedang bola terus-menerus dengan kaki atau kepala

Jurus : rangkaian gerakan tertentu dalam pencak silat

kardiovaksioner: daya tahan jantung dan paru-paru

kasa : kain putih yang halus; kain putih yang tenunannya jarang

knob : pegangan

kinestik : berhubungan dengan gerak

koordinasi : pengaturan supaya tidak saling tumpang tindih
passing : umpan
pencak silat : seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan
pitcher : pelambung bola untuk dipukul
plate : tempat pemukul bola
PMS : penyakit menular seksual, infeksi yang ditularkan melalui aktivitas seks
potensi : kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan
pubertas : masa akil balig
rekreasional : kegembiraan (hiburan)
relaks : santai
ritmik : berirama
servis : bola pertama dalam permainan
skiping : tali lompat
sliding : meluncur/sorong
smasher : pemukul bola smash
solid : kuat

Indeks

A
Active living, 56
Active living aerobik, 55
AIDS, 175, 177, 181, 183, 184
Atletik, 33, 41, 42
Awalan menyamping, 130, 133

B
Backhand overhead, 20
Backroll, 155
Balanspas, 67
Base running, 23
Bela diri, 43
Bunch start, 34
Bunt, 119

C
Clear sevice, 117

D
Daya tahan jantung dan paru-paru, 54
Discus throw, 130
Dribbling, 5

E
Empat sehat lima sempurna, 100

F
Footwork, 28, 31, 32, 121
Forehand overhead, 20
Four finger grip, 23
Flyball, 25
Forwardrool, 154

G
Gaya jongkok, 38, 39, 40, 41
Gerakan ayunan kaki, 68
Gerakan ayunan lengan, 70
Gerakan memutar lengan, 71
Gizi, 98, 99, 100, 101, 102
Gonore, 177
Groundball, 25

H
Handstand, 57, 58, 61, 62, 63
HIV, 175, 177, 181, 184
Homeplate, 22
Homerun, 121
Hepatitis, 179
Herpes simplex, 179

I
Inning, 27, 32, 104

J
Juggling, 108

K
Kalamedia, 179
Kebugaran jasmani, 51, 52, 143, 144, 151
Kesehatan reproduksi, 182, 183
Keseimbangan bertumpu kaki, 57, 59
Keseimbangan gizi, 100
Keseimbangan bertumpu selain kaki, 61
Kop stand, 58, 62, 63

L
Lari jarak, 50 m 35, 36, 41
Latihan kecepatan, 144, 149
Latihan kekuatan otot lengan, 52
Latihan kekuatan otot dada, 53
Latihan kekuatan punggung, 53
Latihan kekuatan otot perut, 53
Latihan kekuatan otot kaki, 54
Latihan daya tahan jantung dan paru-paru, 54, 55

Latihan kelentukan, 144-147, 151
Latihan kelincahan, 144, 149
Latihan keseimbangan, 57-61, 148
Langkah dasar pencak silat, 46
Lempar cakram, 126, 130-134
Lob, 116, 118, 124
Lompat jauh, 38-41
Long service, 117
Long start, 35

M
Makanan sehat, 98
Medium start, 35
Menggiring bola, 5-8
Melangkah dan mengayun, 163
Memutar dua lengan, 161

O
Overhead lob, 20, 21, 22
Overhead throw, 23, 32

P
Pedoman umum gizi seimbang, 100
Pencak silat, 44, 45, 136
Penyakit menular seksual, 175-177, 180, 182
Pembalutan luka, 94
Perkemahan, 85-87, 89
Pertolongan pertama pada kecelakaan, 91, 92
Pertolongan terhadap kecelakaan ringan, 92
Pola makan sehat, 99
Pukulan *push*, 121
Pukulan *backhand,* 19-20, 29-30, 104
Pukulan *block,* 122, 124
Pukulan *chop,* 122
Pukulan *drive,* 122, 124
Pukulan *forehand,* 19-22, 28, 30

R
Renang gaya bebas, 167-174, 185
Renang gaya dada 75, 76

S
Senam irama, 66, 159
Servis atas, 6, 8, 10
Servis bawah, 6, 10
Servis samping, 6-7, 10
Short service, 117
Shut put, 126
Sidehand throw, 24
Side stance, 28
Sifilis, 178
Sikap dasar pencak silat, 44
Sikap kayang, 148, 150, 152
Sikap lilin, 148, 150, 152
Sliding, 119, 120
Smash dengan awalan, 11
Smash tanpa awalan, 11
Softball, 17, 22 ,23 ,25, 119-121
Square stance, 124
Start melayang, 37
Swing, 119

T
Teknik dasar menahan bola, 4
Teknik dasar menendang, 3
Teknik dasar bendungan, 11
Teknik dasar elakan, 140
Teknik dasar serangan, 136
Teknik dasar tangkisan, 139
Teknik dasar tendangan, 141
Teknik dasar pencak silat, 136
Tumbling, 58, 63, 64
Trekpas, 67

U
Underhand lob, 117
Underhand toss, 24

V
Vitamin, 98-102, 185

Lampiran

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13–15 tahun

A. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja umur 13–15 tahun.

B. Rangkaian Tes

TKJI untuk remaja umur 13–15 tahun putra terdiri atas lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1.000 meter. Sedangkan TKJI untuk remaja umur 13–15 tahun putri terdiri atas lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter. TKJI ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus dengan urutan sebagai berikut.

1. Lari 50 meter, bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Tes baring duduk 60 detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
5. Lari 1.000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri, bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

C. Persiapan

Beberapa hal yang harus diperhatikan peserta di antaranya peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes. Peserta diharapkan sudah makan, sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes. Peserta disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga. Peserta hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes. Peserta diharapkan melakukan pemanasan (warming up) terlebih dahulu sebelum melakukan tes. Apabila peserta tidak dapat melaksanakan salah satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal atau tidak mendapatkan nilai.

Beberapa hal yang harus diperhatikan petugas di antaranya petugas hendaknya memberikan pemanasan terlebih dahulu kepada peserta. Petugas memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan. Petugas hendaknya memerhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin. Petugas hendaknya memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih tidak diberi nilai. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan seperti berikut.

Formulir TKJI

Nama : Sutarno (Putera/Puteri)*
Umur : 14 tahun Nama Sekolah: _____
Tanggal Tes : _____ Tempat Tes : _____

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter	6,9 detik	4	
2.	Gantung: a. Siku tekuk	12 detik	4	
	b. Angkat tubuh	14 kali		
3.	Baring duduk 30/60 detik	28 kali	4	
4.	Loncat tegak	35 cm	2	selisih raihan
	– Tinggi raihan: 198 cm			233 – 198 = 35
	– Loncatan I : 229 cm			
	– Loncatan II: 233 cm			
	– Loncatan III: 230 cm			
5.	Lari 1000 meter	3 menit 03 detik	5	
6.	Jumlah nilai		19	
7.	Klasifikasi	Baik Sekali		

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes

D. Kriteria Penilaian

Penilaian tingkat kesegaran jasmani bagi remaja umur 13–15 tahun dilakukan dengan merujuk pada Tabel Nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan Tabel Norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani). Berikut contoh Tabel Nilai dan Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13–15 Tahun Putra dan Putri.

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13–15 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1.000 Meter	Nilai
5	S.d– 6.7"	18 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d –3'04"	5
4	6.8"– 7.6"	11" – 15"	28 – 37	53 – 65	3'05" – 3'53"	4
3	7.7" – 8.7"	6" – 10"	19 – 27	42 – 52	3'54" – 4'46"	3
2	8.8" – 10.3"	2" – 5"	8 – 18	31 – 41	4'47" – 6'40"	2
1	10.4" – dst	0" – 1"	0 – 7	s.d 30	6'41". dst	1

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putri

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 Meter	Nilai
5	s.d – 7.7"	41 ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d –3'06"	5
4	7.8" – 8.7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07" – 3'55"	4
3	8.8" – 9.9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56" – 4'56"	3
2	10.0" – 11.9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59" – 6'40"	2
1	12.0" – dst	0 – 2"	0 – 2	s.d 20	6'41". dst	1

Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13–15 Tahun Putra dan Putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1.	22 – 25	Baik Sekali	(BS)
2.	18 – 21	Baik	(B)
3.	14 – 17	Sedang	(S)
4.	10 – 13	Kurang	(K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali	(KS)

E. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 Meter

Peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "Siap", peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba "Ya", peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 50 m. Petugas mencatat waktu yang dibutuhkan pelari untuk menempuh jarak 50 m, dalam satuan waktu detik.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra dan Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

a. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik untuk Putra

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, dengan telapak tangan menghadap ke arah kepala. Selanjutnya mengangkat tubuh sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap awal. Gerakan ini dihitung satu kali. Gerakan dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

b. Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, dengan telapak tangan menghadap ke arah kepala. Selanjutnya melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin. Petugas mencatat waktu yang dicapai peserta untuk mempertahan sikap tersebut dalam satuan waktu detik.

3. Baring Duduk 60 Detik

Peserta berbaring telentang, kedua lutut agak ditekuk, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala. Peserta lain memegang kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat. Pada aba-aba "Ya", peserta mengambil sikap duduk sampai kedua siku menyentuh kedua paha, kedua tangan tetap berada di belakang kepala, kemudian berbaring lagi. Gerakan dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik. Petugas menghitung dan mencatat jumlah gerakan baring duduk selama 60 detik.

4. Loncat Tegak

Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak di samping papan berskala, kaki rapat, tangan diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jari. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas. Loncatan dilakukan sebanyak 3 kali berturut-turut. Petugas akan mencatat raihan loncatan dan selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

5. Lari 1.000 Meter untuk Putra dan 800 Meter untuk Putri

Peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "Siap", peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba "Ya", peserta lari menuju garis finis, menempuh jarak yang ditentukan (1.000 m bagi peserta putra dan 800 m bagi peserta putri). Petugas mencatat waktu yang dicapai pelari untuk mencapai garis finis dalam satuan waktu menit dan detik.

Diunduh dari BSE.Mahoni.com



Bugar dan Sportif

Ketika kamu ditanya, bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh? Kamu dapat menjawab, mari kita terapkan pola hidup sehat. Makanlah makanan yang bergizi. Bergizi bukan berarti mahal lho! Beristirahatlah yang cukup dan rajinlah berolahraga.

Menjaga kebugaran tubuh merupakan upaya agar jasmani kita tetap sehat. Selain jasmani, kita juga dilengkapi dengan rohani. Jasmani maupun rohani sama pentingnya. Rohani juga perlu dijaga kesehatannya. Bagaimana agar rohani kita juga sehat? Mata Pelajaran Penjasorkes tidak hanya meletakkan landasan kebugaran jasmani, tetapi juga meletakkan landasan karakter moral yang kuat serta mengembangkan nilai budi pekerti dan akhlak mulia, seperti: sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, mau bekerja sama, dan percaya diri.

Nah, kita ambil satu saja nilai positif yaitu sikap sportif. Coba kamu bayangkan jika sikap sportif sudah menjadi bagian dari budaya masyarakat. Tentu tidak ada lagi kericuhan antarpendukung klub sepak bola. Tentu tidak ada lagi tindak anarkhis yang menyebabkan orang lain menderita. Betapa damai dan nyaman hidup ini jika budaya menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas bisa kita tegakkan.

Sikap sportif meliputi banyak hal. Sportif bukan sekadar tidak berbuat curang. Berani mengakui kesalahan, mau menerima kekalahan, berlaku jujur, dan berani bertanggung jawab merupakan sedikit contoh dari perwujudan sikap sportif. Jadi, sikap sportif tidak saja berhubungan dengan keolahragaan tetapi juga menyentuh setiap aspek kehidupan. Mari kita praktikkan berolahraga secara sportif agar jasmani dan rohani kita sehat.

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-216-4 (jil. 1b)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.**

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp16.259,00*